چاپی سێهەم

بۆقەکە قووت بدە!

برایان تریسی



وەرگێرانی:
جەماڵ محەممەد

21

شێوازی بەسوودبۆ
زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لە کاتێکی دیاریکراودا.

برایان تریسی

بۆقەکە قووت بدە !! !

٢١ شێوازی بەسوود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵیْ و
تەنجامدانی کارێکی زۆرتر لە کاتێکی دیاریکراودا.

بۆقەکە قووت بدە !! !

٢١ شێوازی بەسوود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵیێ و

ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لە کاتێکی دیاریکراودا.

نوسینی : برایان تریسی

و.: جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

چاپی دووەم ـــ سلێمانی

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: بۆقەکە قوت بدە

نوسەر:برایان تریسی

وەرگێڕانی: جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

تایپ: یوسرا کۆمپیوتەر (دانیارعەتا)

دیزاینی بەرگ: فازیل کەولۆسی

تیراژ:١٠٠٠

نرخ: ٢٥٠٠ دینارە

نۆرەو ساڵی چاپ:چاپی یەکەم٢٠١٢

چاپخانە : چاپخانەی پەیوەند - سلێمانی

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٣٢٤) ساڵی ٢٠١١ ی پێدراوە.

Scanned with CamScanner

چیرۆکی ژیانم

لێگەڕێ با کەمێك سەبارەت بە ژیانی کەسیم و هۆکاری نوسینی ئەم کتێبە بۆتان بدوێم، من لە سەرەتادا بەدەر لە بیروهزرێکی لێکۆڵەر خاوەنی هیچ شتێکی دیکە نەبووم، قوتابیەکی وانەخوێن نەبووم و دوای ماوەیەکی کەم وازم لە قوتابخانە هێنا، بۆچەندساڵێك کاری تواناپسێنم کرد بەلاّم ئایندەیەکی نادیارم هەبوو، ئومێدیشم بەباشتربوونی دۆخ و هەلومەرجم نەبوو، کاتێك گەنج بووم لە کەشتییەکی بارهەڵگردا کارم پەیداکرد، بۆ ماوەی هەشت ساڵ گەشتی ناوچەجیاوازەکانی جیهانم کرد و هەشتا وڵاتی جیهانم لەکیشوەرە جۆراوجۆرەکاندا بینی.

کاتێك زانیم کە ئیدی ناتوانم کاری سەختی جەستەیی ئەنجام بدەم چووم بەدەم کاری فرۆشیاری یەوە،ماڵەوماڵم دەکرد و کەلوپەلم دەفرۆشت. تا ئەوەی کەرۆژێك لەخۆمم پرسی بۆچی کەسانی

دیکە لەمن سەرکەوتوو ترن؟ ئیدی هەر ئەو ساتە بوو کەدەستم دایە کارێک کەژیانمی گۆڕی، چوومە لای فرۆشیارە سەرکەوتووەکان و ڕازی سەرکەوتنم لێیان پرسی، ئەوانیش بۆیان روونکردمەوە، منیش قسەکانیانم بەهەند وەرگرت و سەرەنجام فرۆشتنم بەرزبوویەوە، دوای ماوەیەك بووم بە بەڕێوەبەری فرۆشتن، لەهەمان کاتیشدا کارم بەو ئامۆژگارییانە دەکرد و بۆ دواجار ڕازی سەرکەوتنی بەڕێوەبەرە سەرکەوتوەکانم وەدەستهێنا و خۆیشم بۆخۆم هەمان کارم ئەنجامدا.

فێربوونی ئەم بنەمایانە وکارکردن پێیان، ژیانمی گۆڕی، هێشتاش هەر سەرسامم لەوەی کە ئەم بنەمایانە چەندێك سادە و سەرەتایین. واتە ئەمەیکە سەرنج بدە کەسانی سەرکەوتوو چ کارێك دەکەن، تۆش هەمان ئەو کارە بکە تا هەمان ئەنجام وەدەستبێنیت.

بەراستی کە جوان و سەرنجراکێشە، مەسەلەکە سادەیە، هەندێك لە مرۆڤەکان لە کەسانی دیکە سەرکەوتووترن چونکە شێوازی ئەنجامدانی کارەکانیان جیاوازە، ئەوان بە بەراوورد بە کەسانی ئاسایی و نەخوێندەوار، باشترین سوود لە کاتەکانی خۆیان دەبەن، بۆنمونە بەهۆی ئەو ئەزموونە نێگەتیڤانەی کە هەمبوون، هەستم بە لێنەهاتوویی دەکرد و بەرامبەر بە خۆم بێمتمانە بووم، کەوتووبومە داوی زیهن و هۆشی خۆمەوە و وام بیردەکردەوە کە بێگومان کەسەسەرکەوتووەکان لە من باشترن. بەلاّم دواتر ئەوەم زانی کە ئەم بابەت و بیرکردنەوەیە راست نی یە، کەسە سەرکەوتووەکان تەنها شێوازی کارکردنیان جیاوازترە و وەك رێسایەك ئەو شتانەی کە ئەوان فێری بوون و کاریان پێکردووە منیش دەمتوانی فێریان ببم،زانینی ئەم راستی یە بۆ من حوکمی دۆزینەوەیەکی هەبوو وە بە هۆی ئەم بابەتەیەوە جۆش و خرۆش دایگرتبوم. ئێستاش کە

بیری ئەو ساتانە دەکەمەوە شۆر و شەوقێکی تایبەت دادمدەگرێت.

بەم پێیە ئەوەم دیتەوە کە دەتوانم ژیانم بگۆڕم و هەر ئامانجێك کە دەمەوێت وەدەستی بێنم، تەنها بەو مەرجەی ئەوە بزانم کە کەسانی سەرکەوتوو چی دەکەن تا منیش ئەو کارە بکەم، دوای ساڵێك فرۆشیاری بووم بە فرۆشیاری پلە یەك.

دوای ئەوەی ساڵێك وەك بەرێوەبەر کارم کرد بوومە بەرێوەبەری کار و لە شەش کیشوەری جیهانەوە نوێنەری نەوەد و پێنج فرۆشیار لە ژێردەستی مندا بوون و لەم کاتەشدا تەمەنم بیست و پێنج ساڵ بوو، لە ماوەی ئەم ساڵانەدا بیست کار و پیشەی جیاوازم هەبوو، چەند کۆمپانیایەکم وەرێخستبوو وە بروانامەی بەرێوەبەری بازرگانیشم وەدەستهێنا،فێری زمانی فەرەنسی، ئەڵمانی، ئیسپانی بووم و وەك ووتاربێژ ـ پەروەرشیار و راوێژکار بۆ زیاتر لە پێنجسەد کۆمپانیای جیاواز کارم دەکرد و

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەنووکەش لە کۆبوونەوەکانی ساڵانەمدا بۆ زیاتر لە ۳۰۰۰۰ کەس وتاردەدەم.

بە درێژی رابووردوو پێشینەم بەم راستی یە گەیشتووم کە بۆ گەیشتن بە خۆشبەختی و بەرزبوونەوە و پێگە دەبێت هەموو بیروهۆش و توانای خۆت لەسەر گرنگترین ئامانجی خۆت کۆبکەیتەوە تا بتوانیت ئەو ئامانجە بە شێوەیەکی تەواو و بە باشترین شێوە ئەنجام بدەیت.

ئەم کتێبە فێری ئەوەتان دەکات کە چۆن خێراتر کارەکانت ئەنجام بدەیت. من بنەمای توانای بەهەرمەندبوونی کەسیم لە بیست و یەك بنەمادا کورت و پوخت کردوەتەوە و پێیان ئاشنا دەبیت.

ئەم رەوشانە هەموویان بەکارهێنراوون و زۆر بەخێرایی دەتوانرێت سوودیان لێوەرگیرێت، بۆ دەستگرتن بە کاتەوە خۆم لە روونکردنەوە و دیرژەپێدانی زیادە بوواردووە.

کارێکی تایبەتم فێرکردوویت تا بتوانیت دەسبەجێ بەکاریان بهێنیت، بۆ ئەوەی لە کارەکانتدا ئەنجامێکی باشتر وەدەست بێنیت.

هەریەکێك لەم بیست و یەك بنەمایە بەسوود و پێویستن، رەنگە بنەمایەك لە کارێکدا و بنەمایەکی دیکە لە کارێکی دیکەدا کاریگەر بێت، بەڵام بە گشتی، ئەم بنەمایانە وەك خۆراکێکە هەرکاتێك پێویست بوو دەتوانیت سودیان لێوەربگریت.

کلیلی سەرکەوتن کارکردنە، هەرچەندێك خێراتر ئەم بنەمایانە فێربیت و بەکاریان بهێنیت ئەوە خێراتر پێشدەکەویت،بۆ ئەنجامدانی ئەو شتەی کە دەتەوێت هیچ سنوور و ئاستێك لەبەردەمدا نی یە بەڵام بەو مەرجەی فێری ئەوە ببیت کە چۆن بۆقەکە قووت بدەیت.

٢١ شێوازی بەسود بۆزاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

پێشەکی:

ژیان لە سەردەمی ئێستادا بێوێنەیە، لە هیچ سەردەمێکدا ئەم هەمووە ئاسانکاریی و ئیمکانیاتە زۆر و جۆراوجۆرە بۆ گەیشتن بە ئەنجامە جۆراوجۆرەکان لەبەردەستدا نەبوون، رەنگە بەهۆی ئەمەوە بێت کە لە هیچ سەدەیەك لە مێژووی مرۆڤایەتیدا ئەم هەموو بژاردەیە بۆ هەڵبژاردن لەبەردەست مرۆڤدا نەبووبێت.

لەراستیدا کاری جوان بۆ ئەنجامدان ئەوەندە زۆرن دەتوانرێت ئەوە بوترێت کە هۆکاری سەرکەوتنی تۆ لە ژیاندا پەیوەیستە بە هەڵبژاردەی تۆ و بریاردانتەوە.

ئەگەر تۆش وەك زۆربەی خەڵکی بەسەردەم، روبەرووی زۆری کار و کەمی کات بوویتەوە، چەندین کاری نوێ و تازە هێرشت بۆ دێنن، ئەمە لە کاتێکدا کە هێشتا گرفتاری ئەو

کارانەی کە ئێستا هەن و لەبەردەستتدان، هەرلەبەر ئەمە ناتوانیت هەموو ئەم کارانە ئەنجام بدەیت، تۆ هیچ کاتێك ناتوانیت پێش کارەکان بکەویت و سەبارەت بە هەندێك یا رەنگەلە زۆربەی کارەکاندا لەبەرنامەکەت دوادەکەویت. بەم حاڵەوە و لەم کاتەدا و تەنانەت زیاتر لە هەرکاتێك لە کاتەکانی رابووردوو، ئەوە توانایییەکانی تۆیە کە دەبێت بە دەستنیشانکردن و دیاریکردنی کارە گرنگەکان دەست پێبکەیت و بە خێرایی ئەنجامدانی ئەو کارەیە، دەتوانیت سەرکەوتن وەدەسەت بێنیت. ئەگەر مرۆڤێکی ئاسایی بتوانێت ئەولەویاتی کارەکانی هەڵبژێرێت و کارە گرنگەگانی بە خێرایی ئەنجام بدات، ئەوا دەتوانێت پێشی ئەو بلیمەتە بداتەوە کە تە نها قسەدەکات و بەردەوام نەخشەی جوان دەکێشێت بەڵام زۆر بەدەگمەن کارێك ئەنجام دەدات.

لەسەردەمی کۆنەوە ئەوە ووتراوە کە ئەگەر هەر رۆژێك بەیانیان یەکەمین کارێك کە

دەبێت ئەنجامی بدەیت خواردنی بۆقێکی زیینـدووبێت، ئـەوە نێگـەرانی کاتـەکانی دیکـەی ئـەو ڕۆژەنابیت، چوونکە سەختترین ڕووداوێك کە ڕەنگ بوو بـۆت بێتـە پێـشەوە و بەدرێـژایی ڕۆژەکـە ڕوویدات تۆ بۆخۆت ئەنجامت داوە.

بۆقەکە لە ژیانی ئێوەدا بە مانای گەورترین و سەرەکیترین کارێك دێت کە دەبێـت ئەنجام بدرێت. کارێکی گرنگ ئەگەر چارەیەکی نەکەیت ئەوە بەدڵنیاییەوە پشت گـوێی دەخـەیت، لە کاتێکدا کە ئەم کارە گرنگە هەمان ئەو کارەیە کە ئەگەر لە کـاتی ئێـستادا ئـەنجامی بـدەیت دەتوانێت کاریگەریەکی زۆر پۆزەتیڤانەی لە ژیانی تۆدا هەبێت، هەروە ها خەڵکی سەردەمی کـۆن دەیانووت: ئەگەر دەبوو دوو بۆق بخۆیت، ئەوە ئەوەیان بخۆ کە قیزەونترینیانە.

ئەمە بەو مانایە دێت ئەگەر دوو کاری گرنگت لەبەردەمدا بێت،ئـەوە یەکـەمجار ئـەو

کارەیان ئەنجام بدە کە سەختر و گەورەتر و گرنگترە. خۆت بەوەوە پابەند بکە دەسبەجێ ئەوەیان ئەنجام بدەیت.

بەر لەوەی کە دەست بە هەر کارێکی دیکە بکەیت و متمانە و پشتبەخۆبەستنی پێویستت هەبێت. تا دواجار ئەو کارەیە تەواو دەکەیت، هەروەك تاقیکردنەوەیەك بیر لە کارەکەت بکەرەوە و خۆت بۆ ململانێیەکی کەسی ئامادە بکە، لەبەرامبەر وەسوەسەی ئەنجامدانی کارە ئاسانەکان لە قۆناغی یەکەمدا، دامەزراوی بەخەرج بدە، بەردەوام ئەوە وەبیر خۆت بێنەوە کە بنەرەتترین بریار لە رۆژدا، ئەو بریاردانەیە کە کامە کار ئەولەویاتی هەیە و دوای ئەویش چ کارێکی دیکە دێت، وە دوایین داوا ئەمەیە کە ئەگەر بریاربێت بۆقێکی زیندوو بخۆیت ئەوە ماوەیەکی زۆر وەستان و سەیرکردنی بۆقەکە هیچ سوودێکی نی یە.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

کلیلی گەیشتن بە ئەو پەڕی بەهەرمەندبوون و بەرهەمداری ئەمەیە کە وەك خوویەکی هەموو رۆژان بەیانی، یەکەمجار و بەرلەهەر شتێك بەدەمەوەچوونی گرنگترین کار بکەیتە مەلەکە لە خۆتدا، دەبێت ئەم خوو عادەتە لە خۆتدا پەروەردە بکەیت کە لە هەر رۆژێکدا بەرلە هەرکارێك یەکەمجار بۆقەکەی خۆت قووت بدەیت.

بەبێ ئەوەیکە کاتی خۆت سەبارەت بە بیرکردنەوە بەم کارەوە بەزایە و فیڕۆ بدەیت، بە لێکۆڵینەوە و خوێندنەوەی ژیانی ئەو ژن و پیاوانەی کە لە داهات و دەرامەتێکی زۆر بەهرەمەند بوون گەشەیەکی خێرایان هەبووە، تایبەتمەندێتی کارکردن لە هەموو کارەکانیاندا دەرونیترین و دیارترین تایبەتمەندێتی بووە.

کەسانی سەرکەوتوو ئەو کەسانەن کە بۆ ئەنجامدانی کارە سەرەکی یەکانی خۆیان

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەنگاو هەڵدەگرن و خۆیان ناچار بەوە دەکەن کە درێژە بەکارەکانیان بدەن و ئەنجامی بدەن بە بێ ئەوەی بیرو هۆشیان دووچاری لە ڕێلادان ببێت. لە دنیای ئەمڕۆدا، بەتایبەت دنیای کار و پیشەیی ئێمەدا، خەڵکی بۆ دەستراگەیشتن بە ئەنجامێکی دیاریکراودەستنیشانکراو ماف وەردەگرن و پلە و پێگەی پیشەیی پەیدا دەکەن. تۆ بۆ ئەو کار و خزمەتگوزارییانەی کە پێت دەسپێردرێت بۆ ئەنجامدانی پارە وەردەگریت.

لە کارکردندا، شکست یەکێکە لە کێشەسەرەکی یەکانی ڕێکخراوەکان، زۆرێك لە خەڵکی سەرکەوتن و گرفتاری پیشەیی لێکجیاناکەنەوە و تێکەڵی دەکەن.

ئەم کەسانە بەردەوام قسەدەکەن، یەك لە دوای یەك دانیشتن ئەنجام دەدەن و بەرنامەیەکی گەورەتر لە سنوری کاری خۆیان دادەڕێژن، بەڵام لە واقیعدا کارێکی بەسوود ئەنجام نادەن و

ئەنجامێکی خوازراوی لێناکەوێتەوە.

سەرکەوتنی تۆ لە ژیانی رۆژانە و لە پیشەدا بەوەوە پەیوەستە کە بە تێپەڕبوونی کات چ خوو عادەتێك وەدەستدێنیت، خوو عادەتی دەستنیشانکردنی ئەولەویاتەکان، سەرکەوتن بەسەر تەمەڵی و بەردەوامبوون لە ئەنجامدانی کارەگرنگەکان، خۆی بۆ خۆی جۆرێکە لە هونەر و لێهاتوویی زیهنی و جەستەیی. دەتوانیت لە رێگەی مەشقکردن و دووبارەکردنەوەی بەردەوامەوە فێری ئەم عادەتە ببیت و هەر بەو جۆرە درێژەی پێبدەیت تا لە زیهنی ناخودئاگاتاندا بچەسپێ و ببێتە بەشێك لە رەفتار و هەڵسوکەوتتان.

کاتێك کە ئەم رەفتارەیە دەگۆردرێت بۆ عادەتێکی دەروونی، ئیدی لەوە بەدواوە ئەنجامدانی ئەو عادەتە بەشێوەی ئۆتۆماتیکی روودەدات، تۆ لە رووی زیهنی و سۆزەوە بەجۆرێك

بەرنامەریژی کراویت کە سەرکەوتن و خۆشبەختی لە ئەنجامدانی کاروبارەکانتاندا هەستێکی باشتتان پێدەبەخشێت، شادتان دەکات و هەستی سەرکەوتنت لا دروست دەکات.

هەر کاتێك کە کارێك ئەنجام دەدەیت چ گەورە چ بچووك، شەپۆلێك لە شۆر و شەوق و متمانە بەخۆبوون لە دەروونتدا هەست پێدەکەیت، هەرچەندێك کە ئەم کارەیە گرنگتر و بنەرەتیترانە بێت چ لە دنیای دەرەوە و چ لە دنیای دەرووندا، هێزو متمانەبەخۆبوون و شادی لە جاران زۆر زیاتر هەست پێدەکەیت.

یەکێك لە گرنگترین نهێنییەکانی سەرکەوتن ئەمەیە کە تۆ بەراستی توانای ئەمەت هەیە کە خوو عادەتێکی پۆزەتیڤانە (سەبارەت بە چێژێك) دروست بکەیت، پاشان بەبێ بیرکردنەوە سەبارەت بەو عادەتە پۆزەتیڤانەیە بەجۆرێك ژیانی خۆت ساز و رێکبخەیت کە یەك لە

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

دوای یەك کار و پرۆژە گەورەکان دەستپێبکەیت و بە کۆتاییان بگەیەنیت.

یەکێك لە رێگەکانی گەیشتن بە ژیانێکی باش، هەبوونی سەرکەوتنی پیشەیی و هەستی رەزامەندی سەبارت بەخۆ، ئەمەیە کە لە خودی خۆتدا عادەتێکی گرنگ دروست بکەیت و ئەمەش شتێك نی یە بەدەر لە عادەتی دەستپێکردنی کارەگرنگەگان و تەواکردنیان.

کاتێك کە ئەم عادەتانە بەهێز دەبن و دەبنەخاوەن ووزە، بەکۆتایی گەیاندنی کارەگرنگ و بنەرەتیەکان ئاسانتر دەبینیتەوە لە دەسبەرداربوون و وازلێهێنانیان، رەنگە ئەم چیرۆکەتان بیستبێت کە پیاوێك لە شەقامەکانی نیۆرکدا لە موزیکژەنێك دەپرسێت چۆن دەتوانێت بگاتە کۆشکی کارنگی و موزیك ژەنەکە دەڵێت : بەمەشق و پرۆڤەکردن بەرێز بە مەشق و پرۆڤەکردن، مەشقکردن کلیلی سەرکەوتنە بەسەر هەر جۆرە هونەرێکدا، خۆشبەختانە کارکردی زیهنی تۆش

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەروەك بازوویەك وایە، هەرچەندێك زیاتر و زیاتر زیهنت بەکار بخەیت بەهێزتر و کاراتر دەبێت، بە مەشقکردن دەتوانیت هەر رەفتار و تواناییەك کە حەزت لێیەتی یا بە پێویست و گرنگی دەزانیت لەخۆتدا پەروەردەی بکەو گەشەی پێبدە.

بۆ هێنانەکایە و دروستکردنی عادەتی گرنگیپێدان و چڕبوونەوە لەسەر کارەگرنگ و بنەرەتیەکان پێویستت بە سێ تایبەتمەندێتی هەیە کە دەتوانیت فێری هەرسێکیان ببیت، ئەو سێ تایبەتمەندێتی یە بریتین لە :

١ـ بریاردان ....٢ـ رێکخستن و رێکوپێکی.............٣ـ ئیرادە.......

یەکەم : دەبێت بڕیار بدەیت کە ئەنجامدانی کارەکان لە خۆتدا بکەیتە خوو عادەت.

دووەم : پەیڕەوی لە نەزم بکەیت تا بەهۆی سوودوەرگرتن لە مەشق و دووبارەکردنەوەی بەردەوام

بتوانیت زاڵ بیت بەسەر بنەما پێویستەکاندا،سێیەم : دەبێـت هـەر کارێـك کـە بـە پێـی بنـەما ئەنجامی دەدەیت بە سوود وەرگرتن لە ووزەی ئیرادەی ئەو کارەیە بەهێز بکەیت بۆ ئەوەی ئەو خـوو عادەتە ببێتە مەلەکە و بەشێکی دانەبراو لە کەسایەتی تۆ،بـۆ ئـەوەی کـە خێرایـی پێـشکەوتنی خۆتان بەرەو کەسایەتییەکی بەسوود و کاریگەر و کارا زۆرتر بکەیت، شـیوازێکی تایبـەت بـوونی هەیە.

دەبێت بەردەوام بیر لە چاکەی ئەهلی کار بوون، بەخێرایی کارکردن و خۆکۆکردنەوە لەسـەر کارێکی جێگەمەبەست بکەیتەوە، خۆت بە هەمان ئەو کەسە وێنا بکەیت کە کارە گرنگـەکان زۆر خێرا و، باش و بەردەوام ئەنجام دەدات، لە بیرت بێت کە :

"ئەو وێنایەی کە لە زیهنتانـدا سـەبارەت بـە خۆتـان هەتانـە کاریگەریـەکی زۆر زۆری لـە سـەر

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

رەفتارتان هەیە ". " خۆت بەو کەسە وێنا بکە کە دەتەوێت لە ئاییندەدا ئەوە بیت " وێنای خۆت سەبارەت بە خۆت، یا بە واتایەکی دیکە چۆن لە خۆت دەڕوانیست، تا ئەندازەیەکی زۆر شێوەی کارکردتان لە دنیای دەرەوەدا دەستنیشان دەکات. جیم کتکارت کە وتاربێژێکی پرۆفیشناڵە دەڵێت : تۆ هەر دەبیتە ئەوەی کە وێنا و بەرجەستەی دەکەیت !!

هێز و توانایی تۆ بۆ فێربوون و پەروەردەرکردنی هونەر و عادەتەکان و کارە نوێیەکان، بێسنوورە. کاتێك لە رێگەی مەشقکردنەوە خۆتان پەروەردە دەکەیت تا بەسەر تەمەڵی و ماندوێتیدا زاڵ بیت و کارەگرنکەکانی خۆت بە خێرایی ئەنجام دەدەیت، وەك ئەوەی کە پێی لەسەر پایدەری بەنزین دادەگریت.

کەواتە بۆقەکە قووت بدە.

"١"

سفرەکە برازێنەرەوە

بۆ سەرکەوتن تایبەتمەندیەك بوونی هەیە کە پێویستە کەسەکە ئەو تایبەتمەندیەی هەبێت ئەوەش بریتی یە لەدیاریکردنی ئامانج، بە واتایەکی دیکە دەبێت ئەوە بزانێت کە چی دەوێت و بە هەموو بوونیەوە خوازیاری وەدەستهێنانی ئەو ئامانجە بێت.

"ناپلیۆن هیل "

بەرلەوەی کە بتوانیت بۆقەکە دیاری بکەیت و دەست بە خواردنی بکەیت، هەنگاوی یەکەم

ئەوە دەستنیشان بکە کە لە هەر ئاست و سنورێکی ژیانی خۆتدا بـەووردی نیـازی گەیـشتن بـە چ شتێکت هەیە.

بۆ بەرزکردنەوەی کارایی، گرنگترین هۆکار ئەمەیە کـە ئامـانجێکی روون و رۆشـنت هەبێت، گرنگترین هۆکارێك کە کەسەکان دەتوانن زۆر بە خێرایی کارەکانیان ئەنجام بـدەن ئەمەیـە کە ئامانج و پلانەکانیان بە تەواوەتی روون و ئاشکرایە و لێی لانـادەن، هەرچـەندێك ئـەوە لاتـان روون و ئاشکراتر بێت کە چیت دەوێت و بۆ دەستراگەیشتن پێی دەبێت چ کارێك ئەنجام بدەیت، ئەوە زۆر ئاسانتر سەردەکەویت بەسەر تەمەڵی و کارەکانی خۆتدا، ئاسانتر بۆقەکـە دەخۆیـت و خێراتـر کارەکان ئەنجام دەدەیت، روون و ئاشکرا نەبوونی ئامانج، پەرتەوازەبوونی بیر و گێژبوون، خـۆی لـە هۆکارەسەرەکییەکانی تەمەڵی و بێئەنگیزەیی یە، کاتێـك کـە نازانیـت دەبێـت چ کارێـك ئـەنجام

بدەیت و بۆچی و دەبێت چۆن ئەنجامی بدەیت، دەبێت هەموو تواناکانی خۆت وەگەڕ بخەیت و سەبارەت بەو شتەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت ئامانجێکی روون و ئاشکرا دیاری بکەیت.

میتۆدێکی زۆر کاریگەر بۆ سەرکەوتن لە کاردا ئەمەیە کە بیر و هۆشتان بخەنە سەر کاغەز و تۆماری بکەن، تەنها لە سەدا سێی خەڵکی خاوەنی ئامانجێکی دیار و ئاشکران و ئامانجەکانیان دەخەنە سەر کاغەز و دەینوسن، کارایی ئەم کەسانە بەراوورد لەگەڵ کەسانێك کە لە رووی بڕوانامە و توانایییەوە هەروەك ئەوانن یا تەنانەت لەوانیش باشترن، بەڵام لەبەر هەر هۆیەك بێت کاتێکیان بەخەرج نەداوە بۆ ئەوەی ئامانجەکانیان بخەنە سەر کاغەز، نزیکەی پێنج تا دە بەرامبەر زیاترە، تۆ دەتوانیت تا کۆتایی تەمەن، سوود لە رێگەچارەیەکی کاریگەر وەربگریت بۆ دیاریکردنی ئامانج و گەیشتن بەو ئامانجە، ئەم میتۆدە بریتی یە لە حەوت قۆناغی سادە،

بەگەیشتن بە هەریەکێك لەم قۆناغانە دەتوانیت کارایی خۆت بۆ دوو یا سێ بەرامبەر بەرز بکەیتەوە، زۆرێك لەو کەسانەی کە خولەکانی فێرکاری منیان تەواو کردووە بە سوود وەرگرتن لەم شێوازە حەوت قۆناغی یە توانیویانە داهات و دەرامەتی خۆیانٍ لە ماوەی چەند ساڵێکدا یا تەنانەت چەند مانگێکدا، بە ئەندازەیەکی بەرچاو بەرز بکەنەوە.

قۆناغی ژمارە (١) : ((زۆر بە ووردی ئەوە دەستنیشان بکە کەچیت دەوێت ؟)) بە تەنهایی یا لەگەڵ سەررۆکەکەت ئەوەندە دەربارەی ئامانجەکەت بدوێ تا بە شێوەیەکی روون ئەوە رون و رۆشن ببێتەوە بۆتان کە سەرۆکەکەتان چاوەڕوانی ئەنجامدانی چ کارێکتان لێدەکات و تەرتیبکردنی ئەنجامدانی ئەو کارانە بە چ شێوەیەکە.

سەرسوڕهێنەرە کە زۆرێك لە خەڵکی بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ سەرقاڵی ئەنجامدانی ئەرك

و کاری بێبەرهەمن، لەبەرئەوەی کە هەرگیز سوور نەبوون و بریاریان نەداوە کە لەگەڵ سەرۆکەکەیاندا سەبارەت بەم بابەتە گرنگە گفتوگۆ و پرس و راوێژێك بکەن، **یاسا : یەکێك لە رێگەکانی بە فیرۆدانی کات ئەوەیە کارێك کە گرنگ وپێویست نی یە، بە باشترین شێوە ئەنجامی بدەین.**

ئستیڤن کاوی دەڵێت: هەمیشە بەرلەوەی کە بە پەیژەی سەرکەوتندا سەرکەویت، سەرەتا لەوە دڵنیابە کە پەیژەکە پاڵی بە تەلارێکی تۆکمەوە داوە.

قۆناغی ژمارە "٢" : " ئامانجەکەت لەسەر کاغەز بنووسە " کاتێك کە ئامانجەکەت دەنوسیت ئەوە لاتان روون و بەرجەستە دەبێت، و بەم کارە شتێك دروست دەبێت کە شایانی دیتن و

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بەرجەستە بوونە، بە واتایەکی دیکە ئەو ئامانجەی کە ناخرێتە سەر کاغەز و نانوسرێتەوە تەنها ئارەزوویەکە و هیچ جۆرە ووزدیەك لە پشتی یەوە بەدیناکرێت. ئامانجە نەنوسراوەکان بەسەرلێشێواوی، گومرایی، نادیاری و هەروەها هەڵەگەلێکی زۆر کۆتاییان دێت.

قۆناغی ژمارە " ٣" : " کات بۆ ئامانجەکانت دیاری بکە ". بۆ گەیشتن بە ئامانجێك بەبێ لەبەرچاوگرتنی کات و ماوە، هیچ ناچاری و پابەندبونێك لە گۆڕێدا نابێت، ئەم ئامانجە خاوەن سەرەتا وە یا کۆتاییەکی راستەقینە نیە،ئەگەر گەیشتن بە ئامانجێك یا قەبووڵکردنی کارێك یا بەپرسیارێتی یەك، خاوەنی ماوەیەکی دیاریکراو نەبێت، بە شێوەیەکی سروشتی بە دواخستنی کارەکان یا تەنها ئەنجامدانی بەشێکی کەمی ئەو کارە کۆتایی دێت.

قۆناغی ژمارە " ٤" : " لیستێك لە هەموو ئەو کارانە ئامادە بکە کە پێت وایە دەبێت

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت ئەنجام بدرێن " هەر جارێك كە شتێكی تازە وەبیرتاندا هات، ئەوە بیخە ناو لیستەکەوە، ئەم كارە تا ئەو شوێنە درێژە پێبدە کە لیستەکاتان تەواو دەبێت، ئەو لیستەی کە ئامادەت کردووە بیروهۆشێکی دیار سەبارەت بە ئەرکەکە یا ئامانجەکە و هەروەها ئەو رێگەیەش کە بۆ گەیشتن بەو ئامانجەیە پێویستە بەردەوام بیگریتە بەز بە تۆ نیشان دەدات و نەگەری گەیشتن بەو ئامانجەش بە شێوەیەکی بەرچاو زۆر دەکات.

قۆناغی ژمارە " ٥" : " لیستەکەت بکەرە بەرنامە" ئەو کارانەی کە لە لیستەکەتدان بە پێی ئەولەویات و لە پێشترین ریزبەندیان بکە، واتە ئەمەیکە ئەوە دیار و دەستنیشان بکە کە کامە کار لە پێش هەموو یانەوە و کامە کاری دیکەش دەبێت لە قۆناغی دواتردا ئەنجام بدرێت. تەنانەت ئەگەر دەتەوێت بەرنامەکەتان زۆرتر بکەوێتە بەرچاو کاروبارەکان

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بە پێی گرنگیان لە ناو بازنەیەکدا یا لاکێشەیەکدا بنوسە، دەبینیت ئەو کاتەی کە ئامانجی خۆت دابەشدەکەیت بۆ ئەرك یا کارە بچوکترەکان چەندێك گەیشتن بەو ئامانجە بۆتان ئاسانتر دەبێت.

بەهەبوونی ئامانجێکی نوسراو وپلانێکی ئامانجدار وریکخراو تواناو کارایی ئێوە زۆر زیاتر دەبێت لەو کەسەی کە ئامانجەکانی خۆی لە زەینیدا کۆکردۆتەوەو هێرش بۆ خۆی دەبات.

قۆناغی ژمارە "٦" : (دەسبەجیٚ کارەکەتان بە پێی بەرنامە دەستپێبکەن،ئیدی هەر کارێك بێت) ئەگەر بەرنامەیەکی مامناوەند باش جێبەجێبکرێت زۆر باشترە لە بەرنامەیەکی زۆر باش کە هیچ هەنگاوێك نەنرێت بە مەبەستی جێبەجێکردنی، لە رێگەی گەیشتن بە هەر جۆرە سەرکەوتنێك جێبەجێکردنی بەرنامە گرنگترین شتە.

قۆناغی ژمارە "٧" بریار بدە کە رۆژانە بۆ ئەوەی هەنگاوێك بۆ گەیشتن بە ئامانجی

سەرەکی هەڵبگریت، کارێك ئەنجام بدەیت " ئەم کارە لە پلانی رۆژانـەی خۆتـدا بگونجێنە،هـەموو رۆژێك چەند لاپەرەیەکی دیاریکراو سـەبارەت بـە بابـەت و مەسـەلەیەك کـە جێگـەی مەبەسـتە بخوێنەرە و موتالآی بکە، شوێن ژمارەیەکی دیاریکراوی موشتەرییەکان بکـە وە، کاتێـك تایبـەت بکە بە وەرزشەوە، ژمارەیەك ووشە لە زمانی بیانی فێربە و لەبەری بکە، هەرگیز و تەنانەت یـەك رۆژی خۆت بە بێهودە بە فیرۆمەدە.

بەردەوام بەرەو پێشەوە بجوڵێ، کاتێك کە دەستت بە جووڵەکرد درێژە بە پێشڤەچوون بدە، بەردەوام مەوەستە، ئەم دامەزراویی وپێ مەحکەمی یە، بەتەنها دەتوانێت بتکات بە یـەکێك لـە چالاکترین و سەرکەوتوترین کەس، بـوونی ئامـانجی نوسـراو، کاریگەریـەکی زۆری لەسـەر هێـزی بیرکردنەوەتان هەیە، ئەنگێزەی چالاکی و کاری زیاتر پێدەبەخشێت.

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

هێزی داهێنانتان بەهێز دەکات، دەبێتە هۆی بەخشینی ووزە و زیاد لە هەر هۆکارێکی دیکە یارمەتیتان دەدات تاوەکو بەسەر تەمەڵی خۆتدا زاڵ بیت، ئامانجەکان بۆ کوانوی سەرکەوتن وەك سوتەمەنی و ووزە وان. هەرچەندێك ئەم ئامانجە روون و ئاشکراتر بێت، ئەوە بۆ گەیشتن پێیان شەوق و زەوقێکی زۆرترت هەیە. چەندە زۆرتر تەرکیز بخەیتە سەر ئامانەجەکانت، ئەوە حەز و ئارەزووت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت زۆرتر و زۆرتر دەبێت، هەر رۆژێك بیر لە ئامانجەکانت بکەرەوە ولێیان بکۆڵەرەوە، هەموو رۆژێك بەیانیتان بە گرنگترین چالاکیەکانتان دەست پێبکەن، ئەم کارە دەتوانێت بتانگەیەنێتە گرنگترین ئامانجە فیعلیەکانتان.

بۆقۆکە قووت بدە.

هەر ئێستا پەرە کاغەزێك هەڵگرە و ئەو دە ئامانجە بنوسە کە دەتەوێت لە ساڵی داهاتوودا وەدەستیان بێنیت. ئەم ئامانجانە بەجۆرێك بنوسە هەروەك ئەوەی کە ساڵێك تێپەڕیوە و هەموو ئەو ئامانجانەش وەدیهاتوون، لە نوسینی ئامانجەکانتدا سود لە دەمی ئێستا و راناوی کەسی یەکەم وەربگرە. ئامانجەکان دەبێت راشکاوانە و یەکلاکەرەوانە گوزارشت بکرێن و دەربڕدرێن. ئیدی لەم حاڵەتەدا ویژدانی ناخودئاگاتان دەستەبەجێ پشتگیری لەو ئامانجانە دەکات، بۆ نمونە دەنوسیت من..............دینار داهاتم هەیە، یا کێشی من............کیلۆیە یا من سواری...........ئۆتۆمبیلم.

دواتر لەو دە ئامانجە بکۆڵەرەوە کە نوسیوتن، لە نێوەندییاندا ئامانجێك هەڵبژێرە کە

گەیشتن پێی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ژیانتان هەیە.

ئەم ئامانجە هەرچی یەك بێت لە سەر لاپەڕەیەك بینوسە، بۆ گەیشتن بەو ئامانجە کاتێکی دیاریکراویش دەستنیشان بکە، پلانی بۆ دابنێ، بە پێی بەرنامە هەنگاو هەڵگرە و هەموو ڕۆژێك بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت کارێك بکە، هەر ئەم مەشقە بەتەنهایی دەتوانێت ژیانت بگۆڕێت.

"٢"

بۆ هەر رۆژێکت پێشوەخت بەرنامەرێژی بکە

"بەرنامەرێژی واتە هێنانی دەمی ئاینده بۆ ئێستا تا بتوانیت هەر ئێستا کارێك بۆ ئەو کاتە بکەیت "

ئالن لاکین

بەدڵنیاییەوە ئەم پرسیارە کۆنەت بیستووە : چـۆن فیلێـك دەخـۆن؟ بەدڵنیاییـەوە وەڵامەکە ئەمەیە: پارو ــ پارو، تۆ چۆن گەورەترین و ناشیرترین بۆقەکەی خۆت دەخۆیت ؟

بەم تەرتیبە : سەرەتا کارەکەت دابەش بکە بۆ چەند چالاکی یەك کە دەبێت هەنگاو بە هەنگاو ئەنجام بدرێت و سەرەتا لە یەکەمین هەنگاوەوە دەست پێبکە، توانایی مێشك و زیهنی تۆ بۆ بیرکردنەوە، بەرنامەرێژی و بریاردان، بەتواناترین کەرەستەیەکە کە دەتوانیت سوودی لێوەربگریت بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و زیاد کردنی بەهەرمەندبوون لە خود،ئەوەی کە رەوت و رێگەی ژیانی تۆ دیاردەکات، بریتی یە لە توانای تۆ لە دیاریکردنی ئامانج، بەرنامەرێژی و ئەنجامدانی کاری تایبەت، بیرکردنەوە و بەرنامەرێژی، زیهنت بەهێز دەکات و وزەکانی زیهن و جەستەتان زیاتر دەکات و هەروەها بە پێچەوانەشەوە ،ئەلیکس ماك کەنزی دەڵێت : ئەگەر بە بێ بەرنامەرێژی بچیتە ناو کارەوە ئەوە شکست دەخۆیت.

بەرلە دەستپێکردنی کار توانای بەرنامەرێژی راست و دروست پێوەری بە توانایی تۆ

دەردەخات، هەرچەندێك بەرنامەرێژییەکی باشترت هەبێت ئەوە سەرکەوتن بەسەر تەمەڵیدا ئاسانتر دەبێت، دەست بدەرە کارەکە و بۆقەکەی خۆت قووت بدە و بەردەوام درێژە بە پێشکەوتن بدە.

یەکێك لە گرنگترین ئامانجەکانتان لە هەر کارێکدا، دەبێت ئەمە بێت کە زۆرترین کارایی لەبەرامبەر ووزەی جەستەیی، عاتیفی و زیهنی خۆتدا وەدەستبێنیت، هەواڵێکی خۆش کە بۆ تۆ پێمە ئەمەیە کە لەبەرامبەر هەر خولەکێك کاتدا کە بۆ بەرنامەرێژی بەخەرجی دەدەیت ئەوا لە کاتی کارکردندا نزیکەی دەخولەك کاتت بۆ دەگەڕێتەوە،بەرنامەرێژی رۆژانە زیاد لە دە یا دوانزە خولەك کات نابات بەلاّم بە هۆی ئەم سەرمایەگوزاری یە بچوکەوە سەبارەت بە کات، لانی کەم نزیکەی دوو کاتژمێر لەو کاتەت بۆ دەگەڕێتەوە کە هەر رۆژێك بە زایەی دەدەیت یا بە ئەنجامدانی کارە تاقەت پروکێن و بێهوودەکان بەخەرجی دەدەیت.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

ڕەنگە ناوی فۆرمۆلی شەش "پـی" ت بیـستبێت : ئەگـەر بەرنامەرێـژی گونجـاووت هەبێت ئەوا کارکردی لاوازت نابێت، کاتێك ئەوە دەبینیتەوە کـە بەرنامەرێـژی تـا چ ئەندازەیـەك دەتوانێت لە زیادکردن یا بەرهەمی کارەکان و کارکردنتان بەسوودە، سەرت لەوە سووڕدەمێنێت کە بۆچی ژمارەیەکی کەم لە خەلکی بە بەرنامەرێژی پێشوەختەوە کارەکانیان ئەنجام دەدەن.

ئێستا ئەمەیکە بەرنامەرێژی بەراستی کارێکی زۆر سادەیە، تەنها ئەوەندە پێویستە کە کاغەز و قەڵەمێك هەڵبگریت، ئاڵۆزترین بەرنامەی کۆمپیوتەری کاتێك کەوادەی گەیشتنی کاتی قیستەکان رادەگەیەنێت (پالم پایلۆت) یش لەسەر هەمان بناغە کار دەکات، دابنیشە و بەرلـەوەی کە کارێك ئەنجام بدەیت ئەو کارانەی کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت بیانکە بە لیـستێك، هەمیـشە لە سەر لیست کارەکانت ئەنجام بدە، لە هەمان ئەو ڕۆژەی یەکەمەوە کە لەسەر لیـست کارەکانت

ئەنجام دەدەیت، نزیکەی لەسەدا ٢٥ بەرهەمتان زیاد دەکات، لیستی کارەکانی سبەینێ شەوانە و دوای ئەنجامدانی کاری رۆژانەی خۆت ئامادە بکە. لەسەرەتادا کارەنیوەناتەواوەکان و پاشان کارەکانی رۆژی داوتر بخەرە ناو لیستەکەوە.

کاتێك کە لیستی کارەکانتان لە شەوی پێشووترەوە ئامادە دەکەیت زیهنی ناخودئاگاتان بە درێژایی شەو کە لە خەودایت، کار لەسەر ئەم لیستە دەکات و زۆربەی ئەو کاتانەی کە لە خەو بێدار دەبیتەوە چەندین بیرۆکە وەبیر و مێشکتاندا دێت کە بەبەکارهێنانیان دەتوانیت کارەکانتان تەنانەت خێراتر و باشتر لەوەش کە وێنات دەکرد ئەنجام بدەیت.

هەرچەندێك بەرلە ئەنجامدانی کار، بۆ تەواوی ئەو کارانەی کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت کاتێکی زۆرتر تەرخان بکەیت بەرهەمی کارتان زیاتر دەبێت، هەر ئامانجێك پێویستی بە

لیستێکی تایبەت بەخۆیە.

یەکەم : پێویستت بە لیستی سەرەکی هەیە کە تیایدا هەموو ئەو کارانە تۆمار بکەیت کە دەتەوێت لە ئاییندەی دوور یا نزیکدا ئەنجامیان بدەیت، ئەم لیستە گشتی یە بۆ ئەوەیە کە هەر کاتێك هەر بیرێکی نوێ کە بە مێشکتاندا دێت یا کاتێك بەرپرسیارێتی یەکی تازە وەئەستۆ دەگریت بیخەیتە سەر لیستەکەو دوای ئەوەش دەتوانیت بابەتە تازەکان بەردەوام تەرتیب و ئەلەویەت بەندی بکەیت.

دووەم : پێویستت بە لیستێکی مانگانەش هەیە کە لە کۆتایی هەر مانگێکدا بۆ ئەو مانگەی کە لە پێشتە ئامادەی بکەیت. لەم لیستەدا دەتوانیت هەندێك لەو بابەتانەی کە لە لیستە سەرەکی یەکەدا تۆمارت کردوون زیادی بکەیت.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

سێیەم : دەبێت لیستێکی هەفتانەشت هەبێت کە تیایدا پێشتر کارەکانی هەفتە بەرنامەرێژی بکەیت، ئەم لیستە لە ماوەی ئەو هەفتەیەدا کە خەریکی ئەنجامدانی کارەکانی ئەو کاتەیت تیایدا کاملّ و تەواو دەبێت، ئەم شێوە بەرنامەرێژی یە دەتوانێت بۆ تۆ زۆر بەسوود بێت، کەسانێکی زۆر ئەوەیان بە من ووتووە ئەم عادەتەی کە لە کۆتایی هەر هەفتەیەکدا، دوو کاتژێر لە کاتیان لە بەرنامەرێژی هەفتەی داهاتوودا خەرج دەکەن بووەتە هۆی ئەوەیکە بە شێوەیەکی بەرچاو سوودیان زۆر بووە و ژیانیان بە تەواوی گۆڕاوە، ئەم بیرۆکەیە بە دڵنیاییەوە سەبارەت بە تۆش هەر بەهەرمدار دەبێت.

لە کۆتاییدا دەبێت کار و ئەرکەکانی رۆژانەتان دەستنیشان کردبێت و لە لیستە مانگانە و هەفتانەکەشتەوە چەند بابەتێك بخەیتە ناو ئەم لیستەیە وە.

بەدرێژایی رۆژ لەسەرخۆ لە کەناری ئەو چالاکییانەی کە ئەنجام دەدەرێن پشوویەك بدە ئەم کارە یارمەتی پێشکەوتنتان دەدات و هەستی سەرکەوتن و ئەنگیزەی بەرەو پێشەوە چوونت لا دروست دەکات.

کاتێك ئەوە دەبینیت کە بە پێی لیستەکە بەرەو پێشەوە دەرۆیت، هەست بە ووزەیەکی زۆرتر دەکەیت لە خۆتدا، ئەم کارەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی متمانەبەخۆبوون، ئەم پێشەکەوتنە بەردەوامە دەتانخاتە جوولەوە و یارمەتیتان دەدات تا بەسەر تەمەڵیدا سەربکەویت، کاتێك کە پرۆژەیەکت لەبەردەستدایە بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەمەیکە چ جۆرە پرۆژەیەکە، ئەوە سەرەتا لیستێك لە هەموو ئەو کارانە ئامادە بکە کە دەبێت بۆ بەکۆتاگەیاندنی پرۆژەکە لەسەرەتاوە تا کۆتا ئەنجامی بدەیت. کارەکان ئەولەویەت بەندی بکە و یەك لە دوای یەك دەستنیشانیان بکە،

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

کەواتە لیستەکە لەسەر کاغەزێك تۆمار بکە یا لە بەرنامەیەکی کۆمپیوتەریدا سەرلەنوێ بینوسەرەوە تا هەمیشە لەبەردەستتاندا بێت.

پاشان یەك یەك بۆ ئەنجامدانی کارەکان هەنگاو هەڵبگرە، بەم شێوەیە لە پێشکەوتنی کارەکانتان سەرت سووڕدەمێنێت.

کاتێك کە بە پێی لیستەکەی خۆت دەجوڵێیتەوە واهەست دەکەیت کە بەهێزتر بوویت، واهەست دەکەیت هەرچەندێك زۆرتر کار بکەیت بیر و هۆشت دەبێتە خاوەن داهێنانێکی زۆرتر و بینایی یەکی وا پەیدا دەکەیت کە دەتوانیت کارەکان خێراتر ئەنجام بدەیت.

هەروەك ووتم کاتێك بەردەوام کار لەسەر لیستەکەت دەکەیت هەستی پێشکەوتن لە خۆتدا بەهێزتر دەکەیت و ئەمەش یارمەتیتان دەدات کە بەسەر تەمەڵی خۆتدا زاڵ ببیت.

ئەم هەستی پێشکەوتنە ووزەیەکی زۆرترت پێدەبەخشێت بۆ ئەنجامدانی کارەکانی رۆژانەت، یەکێك لە گرنگترین یاسا کانی بەرهەمی کەسی یەکان بریتی یە لە یاسای دە _نەوەد _ ئەم یاسایە دەڵێت : دە لەسەدی ئەو کاتەی کە بەرلە کارکردن بۆ بەرنامەرێژی و رێکخستنی چالاکیەکانی خۆت بەخەرجی دەدەیت دەبێتە هۆی ئەوەیکە بەرامبەر لەسەدا نەوەد لە کاتی ئەنجامدانی کارت بۆ بگەڕێتەوە و دەستی پێوەبگریت.

ئەم یاسایە ئەوەندە بەسە کە بۆ جارێك بەکاری بهێنیت تا پەی بە راستی و دروستی یەکەی ببەیت، کاتێك کە چالاکی یەکانی رۆژانەت بەرنامەرێژی دەکەیت ئەوە دەستپێکردن و درێژەپێدان لاتان ئاسانتر دەبێت، کارتان خێراتر و بەتاوتر و ئاسانتر پێشدەکەوێت، توانایيەکانت زیاتر دەبێت و دواجار وەستان زەحمەت دەبێت.

بۆقەکە قووت بدە :

لە ئەمڕۆوە دەستپێبکە کە بەرنامەی رۆژانــە و هەفتانــە و مانگانــەی خــۆت ئامــادە بکــەیت، لاپەڕەیەك یا دەفتەرێکی بچکۆلانەی یاداشت هەڵگرە و هەموو ئەو کارانەی کە دەبێت لە ماوەی بیست و چوار کاتژێری داهاتوودا ئەنجامی بدەیت تۆماریان بکە، ئەگــەر شــتێکی تــازە وەبیرتانــدا هات ئەوە ئەوەش تۆمار بکە و بینوسە، لیستێك لە هــەموو ئــەو پــرۆژە و کــارە گەورانــەی کــە دەتەوێت لە داهاتوودا ئەنجامیان بدەیت ئامادە بکە، هەریەکێك لە ئامانجەکان و پرۆژە گەورەکانی خۆت بە پێی گرنگیان و تەرتیبی ئەنجامدانیان ریز بکە، دەتوانیت کۆتایی کارەکە لەبەرچاو بگریت و لەکۆتاییەوە بەرەو سەرەتا، لەسەر کاغەزەکە بیر بکەرەوە و هەمیشە کار لەسەر لیستەکە بکــە،

لەم حاڵەتەدا تەنانەت خۆشتان سەرسام دەبن کە چەندێك بەهرەی کارتـان زیـاتر بـووە و چـەندێك ساناتر دەتوانیت بۆقەکە بخۆیت.

بۆقەكە قووت بدە :

لە ئەمڕۆوە دەستپێبكە كە بەرنامەی رۆژانــە و هەفتانــە و مانگانــەی خــۆت ئامــادە بكــەیت، لاپەڕەیەك یا دەفتەرێكی بچكۆلانەی یاداشت هەڵگرە و هەموو ئەو كارانەی كە دەبێت لە ماوەی بیست و چوار كاتژێری داهاتوودا ئەنجامی بدەیت تۆماریان بكە، ئەگــەر شــتێكی تــازە وەبیرتانــدا هات ئەوە ئەوەش تۆمار بكە و بینوسە، لیستێك لە هــەموو ئــەو پــرۆژە و كــارە گەورانــەی كــە دەتەوێت لە داهاتوودا ئەنجامیان بدەیت ئامادە بكە، هەریەكێك لە ئامانجەكان و پرۆژە گەورەكانی خۆت بە پێی گرنگیان و تەرتیبی ئەنجامدانیان ریز بكە، دەتوانیت كۆتایی كارەكە لەبەرچاو بگریت و لەكۆتاییەوە بەرەو سەرەتا، لەسەر كاغەزەكە بیر بكەرەوە و هەمیشە كار لەسەر لیستەكە بكــە،

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی كارێكی زۆرتر لەكاتی دیاریكراودا .

لەم حاڵەتەدا تەنانەت خۆشتان سەرسام دەبن کە چەندێك بەهرەی کارتـان زیـاتر بـووە و چـەندێك ساناتر دەتوانیت بۆقەکە بخۆیت.

"٣"

یاسای ٨٠/٢٠ لەهەموو کارەکاندا بەگەڕ بخە

" ئێمە هەمیشە کاتی پێویستمان هەیە، بەو مەرجەی کە هەم بمانەوێت و هەم بەراست و دروستی سوودی لێوەربگرین "

فۆن گۆتە

یاسای ٨٠/٢٠ یەکێکە لە یاسا زۆر بەسوودەکان بۆ کارگێڕی کات و ژیان، ناوێکی دیکەی ئەم یاسایە پارتۆیە کە بە ناوی دانەرەکەیەوە "ویلفەرد پارتوو" ئابووری ناسی ئیتالیاییەوە ناونراوە، پارتۆ بۆ یەکەمین جار لە ساڵی ١٨٩٥ ئەم بابەتەی لە نوسینەکانیدا باس کرد، ئەو

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

لەوەتێگەیشت ئەو کۆمەڵگەیەی کە ئەو تیایدا دەژی، دەتوانرێت بە شێوەیەکی سروشتی کەسەکان بکرێنە دوو بەشەوە، گروپێك کە یەك بە یەکیان بە کەمینەیەکی زۆر گرنگ ناودەبرێن، بەشێکن لەو لەسەدا بیستەی کە لە رووی ئابووری و کاریگەرییەوە لەسەرەوەدان و گروپی دووەم ئەو کەسانەن کە ئەو بە زۆرینەی کەمبایەخ و کەمگرنگ ناویان دەبات،و بەشێکن لەو لەسەدا هەشتایەی کە ئاستی خوارەوەی کۆمەڵگەدان.

ئەو دواتر ئەوەی دۆزیەوە کە هەر بە کردە هەموو چالاکی یە ئابووریەکان ملکەچی ئەم یاسایەن، بۆ نمونە بە پێی ئەم یاسایە : لەسەدا هەشتای ئەو ئەنجامەی کە تۆ وەدەستی دێنیت ئەنجامی ئەو لە سەدا بیستەی چالاکی یەیە کە تۆ ئەنجامی دەدەیت. لەسەدا بیستی موشتەریەکانی تۆ لەسەدا هەشتای سوود و قازانجی تۆ دابین دەکەن، لەسەدا هەشتای بەهای گشتی چالاکیەکانی تۆ ئەنجامی

لەسەدا بیستی ئەو چالاکیانەیە و.......... ئەمە بەو مانایە دێت کە ئەگەر لە لیستی کارەکانتدا دەبابەتی چالاکی هەبن، دوو بابەتیان بەرامبەر یا تەنانەت لـە کـۆی ئـەو هەشـت چـالاکی یـەی دیکەیان بەنرخترە، لێرەدا شتێکی جوان دەدۆزینەوە،

ئەنجامی هەر یەکێك لەو کارانەی کە لە لیستەکەتدا هـاتوون، رەنگـە بـە یـەك ئەنـدازەی دیاریکراو کاتت بگرێت.

بەڵام بە شێوەیەکی ئاسایی ئەنجامی یەکێك یا دوودانەی ئەو کارانە چـەند بەرامبـەری هەندێك لە بابەتەکان، بۆتان سوودمەند دەبێت.

هەندێك جار نەرخ و بەهای یـەکێك لـەو چـەند کـارەی کـە لـە لـسیتەکەتداهەیە، دەتوانێـت لـە سەرکەوتنی تۆدا لە تێکڕای چالاکیەکان بەنرختر بێت.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بێگومان ئەمە هەمان ئەو بۆقەیە کە دەبێت بەرلە هەموو شتێك قووتی بدەیت، ئایا دەتوانیت گومانی ئەوە بکەیت کە کەسێکی ئاسایی لە ئەنجامدانی چ کارانێکدا تەمەڵی دەکات ؟ لەراستیدا و بەداخەوە دەتوانرێت بووترێت کە زۆربەی خەڵکی لە ئەنجامدانی هەمان ئەو دە یا لەسەدا بیستەی چالاکیەکاندا کە لەسەرووی لیستەکەدان و زۆرترین نرخ و بەهایان هەیە تەمەڵی و سستی دەنوێنن واتە سەبارەت بە هەمان ئەو کەمینە زۆر گرنگە.

لەبەرامبەردا کاتی خۆیان بۆ ئەنجامدانی لەسەدا هەشتای ئەو چالاکیەکانە تایبەت دەکەن کە سەرکەوتن تیایاندا زۆر کەم بایەخ و کەمنرخە و بۆ گەیشتن بە ئەنجامی بەنرختر کاریگەریەکی هەستپێنەکراوی هەیە واتە زۆرینەی کەمبایەخ.

زۆربەی کات کەسانێك دەبینیت کە بە رووکار بەدرێژایی رۆژ سەرقاڵی کار و چالاکین بەڵام

بەرهەم و دەسکەوتێکی کەمیان هەیە.

هۆکاری ئەوە ئەمەیە کە ئەوان سەرگەرمی ئەنجامدانی کارە کەمبایەخ و کەمنرخەکانن و لەئەنجامدانی کاری سنورداری گرنگ کە بەراستی دەتوانێت لە کارەکەیاندا یا دەزگاکەیاندا گۆڕانکاری بکات تەمەڵی دەنوێنن.

سەخترین و ئاڵۆزترین کارەکان، بەنرخترین ئەو کارانەن کە دەتوانیت لە هەر ڕۆژێکدا ئەنجامی بدەیت، بەڵام ئەم کارە بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە سود و خێرێکی بێئەندازەی هەیە.

هەرلەبەر ئەم هۆیە بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە دەبێت ئەو کارانەی کە بەشێکن لە لەسەداهەشتای کەم بایەخ و کەمنرخ ئەنجامی نەدەیت، لە کاتێکدا ئەو کارانەی کە بەشێکن لە لەسەدا بیستی بەنرخ و بەها دار و هێشتا ئەنجامت نەداوە و ماونەتەوە !

بەرلەوەیکە کارێك دەست پێبکەیت لە خۆت بپرسە : ئایا ئەم کـارە بەشـێکە لـە کارەکـانی لەسەدابیستی بەنرخ و بەهادار یا لەسەدا هەشتای کەمنرخ و کەمبەها ؟

یاسا : لەبەرامبەر دڵەراوکێی ئەنجامدانی کارە بچووکەکان بەرگری بنوێنە.

لە بیرتان بێت کاتێك کارێك چەند جارێك دووبارە دەکەیتەوە دواجارئەم کارە دەگۆردرێت بۆ خوویەك کە وازلێهێنانی ئەستەمە.

ئەگەر هەموو رۆژەکانت بە کاری کەم نرخ و بەها دەست پێبکەیت زۆر خێرا ئەم عادەتەت لا دروست دەبێت کە هەموو رۆژێك بە کاری کەم نرخ و کەمبەها دەستپێبکەیت و رۆژەکان بە ئەنجامدانی ئەم جۆرە کارانە بەکۆتا بگەیەنیت،و ئەمەش هەرگیز کارێکی باش نی یە کە عادەت و خویەکی لەم چەشنە لە خۆتدا پەروەردە بکەیت و پەرەی پێبدەیت.

لە ئەنجامدانی هەر کارێکدا یەکەمین قۆناغ واتە دەستپێکردنی ئەو کارە، دژوارترین قۆناغە، کاتێك ئەنجامدانی کارێکی گرنگ دەستپێدەکەیت، ئەوە بە شێوەیەکی سروشتی لە دەروونەوە

ئەنگێزەیەك پەیدا دەكەیت كە دەبێت درێژە بەو كارەیە بدەیت،

بەشێك لە مێشكتان زۆر هۆگرە بەوەوە كە سەرگەرمی كارە گرنگەكان بێت كە دەتوانێت ژیانی تۆ بگۆڕێت، ئەركی تۆ ئەمەیە هەمیشە ئەم بەشەی مێشكت تێربكەیت . بیركردنەوە بە دەستپێكردنی كارێكی گرنگ و بنەرەتی ، خواست و ئەنگێزەكانتان بەهێز دەكات و یارمەتیتان دەدات تا سەركەویت بەسەر سستی و تەمەڵیدا، لە راستیدا ئەو كاتەی كە پێویستمانە بۆ ئەنجامدانی كارێكی كەم بایەخ و كەمگرنگ بەرامبەری هەمان كاتە كە بۆ ئەنجامدانی كارێكی گرنگ و بەنرخ پێویستە.كاتێك كە كارێكی بەنرخ بە كۆتادەگەیەنیت بە شێوەیەكی سەرسوڕهێنەر هەست بە شادی و لەخۆباییبوون دەكەیت، ئەگەر بە بەخەرجدانی هەمان كات و هەمان ووزە كارێكی كەمنرخ و كەمبەها ئەنجام بدەیت هەست بە شادی ناكەیت یا بەئەندازەیەكی كەم هەست

21 شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی كارێكی زۆرتر لەكاتی دیاریكراودا .

بە شادی دەکەیت، بەڕێوەبردنی کات لە ڕاستیدا بە مانای بەڕێوەبردنی ژیانی کەسی دێت یا بەواتایەکی دیکە بریتی یە لە کۆنترۆڵکردنی دۆخ و هەلومەرج.

تۆ دەتوانیت چالاکی دواتر و تەنانەت چالاکیەکانی دوای ئەوەش هەڵبژێریت، توانایی تۆ لە هەڵبژاردن و جیاکردنەوەی کارە بەنرخ و بەهادارەکان لە کارە کەمنرخ و کەمبەهاکان ئەندازەی سەرکەوتنی تۆ لە ژیان و کاردا دیاری دەکات، مرۆڤەخۆسازەکان بەردەوام خۆیان ناچاردەکەن تا ئەو کارە گرنگ و بەنرخانە دەستپێبکەن کە لەبەردەستیاندایە ئەم کەسانە خۆیان پابەند دەکەن بەوەوە کە بۆقەکە قووت بدەن هەرچەندێکیش بێت، ئەم کەسانە زیاد لە کەسانی ئاسایی سوودمەندتر و بەهەروەرترن وهەرلەبەر ئەمەش لە کەسانی دیکەش خۆشبەختترن، تۆش دەبێت هەمان شێوە بەکاربێنیت.

٢١ شێوازی بەسوود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بۆقەکە قووت بدە :

هەر ئێستا لیستێك لە هەموو ئامانج و پرۆژە و چالاکی یەکان و بەرپرسیارێتی یەکانی خۆت ئامادە کە، بزانە کام یەك لە کارەکان لە ریزی ١٠ تا ٢٠ لە سەدی ئەو کارانەن کە ٨٠ یا ٩٠ لەسەدی ئەنجامی جێگەمەبەستیان لێدەکەویتەوە یا دەتوانن ئەو ئەنجامە وەدەست بێنن، هەر لە ئەمرۆیەوە بە شێوەیەکی یەکلاکەرەوە بریار بدە کە کاتێکی زۆرتر لەو چالاکی یە دیاریکراوانەدا بەخرەج بدەی کە دەتوانن ژیانی تۆ بگۆرن و کاتێکی کەمتریش ببەخشە ئەو چالاکییانەی کە کەمنرخ و کەمبەهادارترن.

"٤"

دەرەنجامی کارەکان لە بەرچاوبگرن

پەیوەست بەمەیکە تا چ ئەندازەیەك کەسێك بتوانێت هەموو تواناکانی خۆی لە تاکە ڕێگەیەکدا بەکاربێنێت، سەرکەوتنی ئەو کەسە دیاری دەکرێت.

ئەریسون سوت ماردن

له نیشانەکانی بیرێکی گەورەتر ئەمەیە کە مرۆڤ بتوانێت پێشبینیەکی ڕاست و

دروستی سەبارەت بە دەرەنجامەکانی ئەنجامدانی یا ئەنجامنەدانی کارێك هەبێت، هەرچەندە کار یا چالاکیەیەك کاریگـەری و دەرەنجـامێکی پۆزەتیڤانـەتری هـەبێت بۆتـان ئـەوە لای تـۆ یـا لای کۆمپانیاکەتان گرنگتر دەردەکەوێت و دێتەبەرچاو، ئەگەر بتوانیت لەم رێگەیەوە گرنگی کارەکان ریزبەندی بکەیت ئەوە دەتوانیت ئەوە دەستنیشان بکەیت کە کام کاریان بۆقی دواتری تۆ دەبێـت، دکتۆر ئێدوارد بانفیلد لە زانکۆی هاردوارد دوای پەنجا ساڵ لێکۆڵینەوە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کـە کاریگەرترین فاکتەری پێشکەوتنی ئەمەریکا لە زەمینەکانی ئـابووری و کۆمەڵایەتیـدا هـەبوونی تێڕوانینێکی درێـژ مەودایـە، ئـەم هۆکـارە لـە هـەموو هۆکارەکـانی دیکـەی وەك ئـەزموون ـ خوێندەواری،نەژاد و هۆش و....... لە دیاریکردنی ئەندازەی سەرکەوتنی تۆ لە قۆناغەکانی کـار و ژیان دا گرنگترە، دیدی تۆ سەبارەت بە کات یا ئاسۆی کـاتی تـۆ کاریگـەری یـەکی زۆری هەیـە

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

لەسەر رەفتار و هەڵبژارنتان لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا.

کەسانێك کە لە ژیان وپیشەی خۆیاندا ئاسۆیەکی دوورتر لەبەرچاو دەگرن، هەمیشە لە بەخەرجدانی کات و جۆری چالاکیە یەکانیاندا باشتر لە کەسانێك کە کەمتر بیر لە ئاییندەی خۆیان دەکەنەوە، بریار دەدەن.

یاسا : بیرکردنەوەی ماوەدرێژ، لە ژیان و کاری پیشەییدا، رۆڵێکی گرنگی هەیە لە سەر باشتربوونی بریاردانی ماوەکورتدا، مرۆڤە سەرکەوتووەکان هەڵوێستێکی روون و ئاشکرایان هەیە سەبارەت بە ئاییندەی خۆیان، ئەوان خولی کات و ماوەی پێنج، دە، و بیست ساڵی داهاتوو دەخەنە بەر دید و لێکۆڵینەوە و بە گرنگیدان بە ئامانجەکانی خۆیان لەو کاتەی کە جێگەی مەبەستە، لە ئێستا لە رەفتار و هەڵسوکەوتی خۆیان دەکۆڵنەوە تا لە گەڵ ئەو ئاییندەماوەدرێژەی

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

کە خوازیارینی ساز و هەماهەنگ بێت، کاتێك کە وێنایەکی روون و ئاشکراتان هەبێت سەبارەت بە ئامانجە ماوەدرێژەکانت، ئەوە بریاردان سەبارەت بەمەیکە کام کارە لە کاتی ئێستادا ئەولەویەتی هەیە زۆر ئاسان و سادە دەکات، بە پێی پێناسەکە، کارەگرنگ و سەرەکی یەکان، لە ناوخۆیاندا ئەنجامێکی ماوەدرێژ و مانەوەیان هەڵگرتووە و هەروەها ئەو کارانەش کە زۆرپێویست و گرنگ نین خاوەنی ئەنجام و کاریگەرییەکی ماوە درێژ نین.

بەرلەوەیکە کار دەستپێبکەیت ئەم پرسیارە لە خۆتان بکەن کە ئەنجامدانی یا ئەنجامنەدانی ئەم کارە چ کاریگەریەکی ماوەدرێژی دەبێت لەسەر ژیانی من ؟

یاسا : لە ئاییندە روانین، کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر کار و چالاکیەکانی ئێستا و زۆرجار چالاکیەکانی ئێستامان دیار ودەستنیشان دەکەن. هەرچەندێك ئامانج و خواستەکانتان بۆ

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

ئایینده روونتر و ئاشکراتر بێت ئەوه کاریگەری دەبێت لەسەر ئەو کارانەی کە ئێستا ئەنجامیان دەدەیت، بەلەبەرچاوگرتنی ئاسۆ دوورەکان و خوێندنەوه و روانینە ئایینده لە کارەکاندا، ئاسانتر دەتوانیت کارە فیعلییەکانی خۆت هەڵبسەنگێنیت و دەتوانیت لەوه دڵنیا بیت کە ئایا ئەنجامدانی ئەم کارانە بۆ گەیشتن بە ئامانجە کۆتاییەکانتان لە ئاییندەدا ساز و گونجاون یا نەخێر ؟ کەسانی سەرکەوتوو ئەو کەسانەن کە بە هەولۆکۆشش و کار بۆ گەیشتن بە ئەنجامێکی بەنرخ و بەهادار لە ئاییندەدا ئامادەن ئاموچێژی کەم و ماوەکورت دوابخەن و بە پێچەوانەشەوه. کەسانی سەرنەکەوتوو زۆر ئاوڕ لە ئاییندەیان نادەنەوه و گرنگی بە خۆش و ئاموچێژی ماوەکورت دەدەن.

دنیس ومیکی وتاربێژی ناسراو دەڵێت: " مرۆڤی سەرنەکەوتوو بە کاروبارانێکەوه سەرقاڵن کە ماندوێتی و نارەحەتی لادبەن، لە کاتێکدا کە کەسانی سەرکەوتوو سەرقاڵی ئەنجامدانی ئەو

کارانەن کە لە ئامانجەکانیان نزیکیان دەکاتەوە "، بۆ نموونە لە کاتی خۆیدا یا تەنانەت زوتر دەچنە سەر کار، خوێندنەوەی بەردەوام لەو زەمینانەی کە پەیوەستە بە کار و پیشەکانیانەوە، بەشداریکردن لەو کۆرسانەی کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی هونەری و لێهاتوویانە و هەروەها چڕ و کۆبوونەوە لەسەر ئەو چالاکیانەی کە لە پیشەکانیاندا خاوەنی نرخ و بەهایەکی بەرزە.هەموو ئەمانە کاریگەریەکی نکولیلێنەکراوی هەیە لە سەر ئاییندەتان، لە لایەکی دیکەوە درەنگ چوونە سەرکار، خواردنەوەی چایی و قاوە، خوێندنەوەی گۆڤار و رۆژنامە و گەمە و گاڵتەکردن لە گەڵ هاوکارەکان هەرچەندێك سەرگەرمکار و چێژبەخشە، بەڵام لە ماوە درێژدا دەبێتە هۆی پێشنەکەوتن و دواکەوتن و دەسترانەگەیشتن بە ئامانج.

ئەگەر ئەوەدەستنیشان دەکەیت کە کارێك یا چالاکیەك خاوەنی ئەنجامێکی پۆزەتیڤانەی

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

فراوانە ئەوە ئەو کارە بکەرە ئەولەویاتی خۆت و دەستبەجێ ئەنجامی بدە.

بە هەمان شێوە کاتێك بیر دەکەیتەوە کە کارێك ئـەنجامێکی زۆر خـراپ و نێگەتیڤانـەی لێدەکەوێتەوە، ئەوە ئەنجامنەدانی ئەو کارە بخەرە ئەولەویەتی کارتەوە، دەبێت ئیرادەی ئەوە بکەیت کە بۆقەکەی خۆت هەر چییەك بێت بەرلە هەر کارێکی دیکـە ئـەنجام بـدەیت، هەمیـشە بـوونی ئەنگێزە پێویستی بە هۆکارە .

هەرچەندێك کاریگەری ئەو کارەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت لـە سـەر ژیانـت زۆرتـر بێت، تۆش ئەنگێزەیەکی زۆرترت دەبێت بۆ ئەنجامدانی هەرچی خێراتری ئـەو کـارە و سـەرکەوتن بەسەریدا. ئەگەر بەردەوام ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە کاریگەری پۆزەتیڤانـەیان هەیـە لـە سـەر ژیانت یا پیشەکەت ئەوە دەبیتە خاوەنی ئەرکیز و پێشکەوتنتان لەبەرچاو و هەمەلایەنە دەبێـت،

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

کات چ بمانەوێت یا نەمانەوێت تێدەپەڕێت، بەڵام ئەو پرسیارەی کە دێتە پێشەوە ئەمەیە کە چۆنچۆنی سوود لە کاتەکانمان وەردەگرین و دەمانەوێت دوای تێپەڕبوونی هەفتە و مانگەکان بە کوێ بگەین ؟

ئەندازەی ئەو گرنگی یەی کە هەتە بۆ ئەنجامی ئەگەری کارەکانت لە ماوەکورتدا، بەکوێ گەیشتنتان دیار و دەستنیشان دەکات.

لە رێگەی بیرکردنەوەمان لە ئەنجامی هەڵبژاردنەکانمان، بریاردان و رەفتار و کارەکانمانەوە دەتوانین ئەولەویاتی راستەقینەی ژیانمان لە کار و ژیانماندا دیاری بکەین.

بۆقەکە قووت بدە :

بەردەوام لیستی کارەکان، چالاکیەکان و پرۆژەکـان بخوێنـەرە و چـاوی پێدابخـشێنەرەوە، لەپەسا لە خۆت بپرسە ئەو پرۆژەیە کامەیە کـە ئەگـەر بـە باشـترین شـێوە و هـاوڕێ لـە گـەڵ میتۆدێکی کاتبەندیکراودا بەئەنجام بگەیـەنم دەتوانێـت زۆرتـرین کاریگـەری لەسـەر ژیـانی مـن بەجێبێڵێت ؟

کارێك کە دەتوانێت زۆرترین یارمەتی تۆ بدات، وەك ئامانجێك بۆ خۆت لەبەرچاوی بگرە، ئەو ئامانجە هەرچیەك بێت، بۆ گەیـشتن پێـی بەرنامەرێژییـەك بکـە و دەسـبەجێ کـار لەسـەر ئـەو بەرنامەیە بکـە کـە ئامـادەت کـردووە، ئـەم وشـە ئوفـسوناویانەت لـە بـیر بێـت.گـەر کارێـك دەستپێبکەیت زیهنتان گەرم دەبێت و ئەگەر درێژە بەو کارە بدەیت ئەوە بە کۆتایی دەگەیەنیت.

"٥"

" بەردەوام شێوازی ا_ب_پ_ت_پ، بەکاربێنە "

یەکەمین و گرنگترین یاسا بۆ سەرکەوتن بریتی یە لە تەرکیز بوون، واتە ئەمەیکە هەموو ووزەکانتان لەسەر یەك خاڵ چڕ و کۆ بکەیتەوە، راستەوخۆ بەرەو ئەو خاڵە بجولێیت و بەلای راست و چەپدا لانەدەیت"

ویلیام ماتیوز

بەرلە دەستپێکردن هەرچەندێك بیر لە بەرنامەرێژی و ئەولەویەت بەندی کارەکانت

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بکەیتەوە، ئەوە کارانێکی گرنگتر ئەنجام دەدەیت، کاتێکیش کە کارەکەت دەستپێکرد، ئەوە خێراتر بەکۆتایی دەگەیەنیت، هەچەندێك کارێك یا چالاکیەك لاتان مەبەستر و گرنگتر بێت بۆ دەستپێکردنی کار و سەرکەوتن بەسەر تەمەڵی دا، ئەنگێزەت زۆرتر دەبێت،شێوەی " ا _ب_ت_پ -پ،" یاسایەکی بەهێزە بۆ پلەبەندی گرنگی کارەکان کە هەر رۆژێك دەتوانیت سوودی لێوەربگریت، ئەم رەوشە هێندە بەسوود و سادەیە کە سوود وەرگرتن لێی بە تەنها دەتگۆرێت بۆ کاریگەرترین و لێزانترین کەس لە زەمینەی کارتاندا، گرنگی ئەم تەکنیکە لە سادەبوونیدایە، بەم شێوەیە کە دەبێت لیستێك لە هەموو ئەو کارانە ئامادە بکەیت کە رۆژی دواتر دەتەوێت ئەنجامی بدەیت.

لەسەر کاغەز بیر بکەرەوە، پاشان بەرلە دەستپێکردن بە کار، لە کەناری هەر بابەتێکدا

کە لە لیستەکەدا نوسیوتە یەکێك لە پیتەکانی ا ـ ب ـ پ ـ ت-پ، بنوسە، ئەلف لە پاڵ ئەو بابەتەدا دەنوسرێت کە کارێکی زۆر گرنگە، کارێك کە دەبێت ئەنجام بدرێت وەگەرنا ئەنجامێکی خراپی دەبێت.

بابەتی ئەلف دەشێت دیداری موشتەری یەکی گرنگ یا تەواوکردنی راپۆرتێك بێت کە سەرۆکەکەتان بۆ دانیشتنی دەستەی کارگێری کە بەم زوانە دەبەسترێت پێویستی یەتی، ئەمانە بۆقەکانی ئەو رۆژەتن، ئەگەر زیاتر لە ئەلفێکت هەیە ئەوا بەم نیشانانەی خوارەوە پلەبەندییان بکە :

ا ـ ١ ....ا ـ ٢.........ا ـ ٣..........

کە بە تەرتیب لە سەرەوە، بە گەورەترین و ناشیرترین دادەنرێت. بابەتی جۆری "ب"

بابەتێك لە خۆی دەگرێت کە ئەنجامدانی پێویستە بەڵام ئـەنجامێکی زۆر تونـدی نـی یـە، ئەمانـە بێچوو یا ووردە بۆقن واتە ئەگەر ئەم کارانەش ئەنجام نەدرێن، ئەوە کێـشە دروسـت دەبێـت بـەڵام کاریگەریەکەی بە ئەندازە و خەستی کاریگەری بابەتەکانی ئەلف نی یە، بۆ نمونـە وەڵامدانـەوەی بابەتێکی کەمنرخ یا لێکۆڵینەوەی.......... یاساکە ئەمەیە کە تـا ئـەو کاتـەی بابـەتێك لـە بابەتەکانی ئەلف ماوون نابێت دەست بۆ بابەتەکانی "ب " ببەیت، کاتێك کـە بـۆقێکی بـچوکت لەبەرچاو گرتـووە، نابێـت وردەبۆقێـك بـیر و هۆشـتان بـەرژ و بـڵاو بکـات، بابەتـەکانی "ب" بابەتگەلێکن کە هەنگاونان بۆ بەئەنجامگەیاندنیان کارێکی باشە بەڵام ئەگەر ئەنجام نەدرێت ئـەوە ناکامێکی خراپی لێناکەوێتەوە، وەك تەلەفون کردن بۆ هاورێیەك، چاخواردنەوەیەك یا نـانخواردنی نیوەڕوانێك لە گەڵ هاوکارێکدا یا ئەنجامدانی کارێکی کەسی لە کاتی کارکردندا، ئەم جۆرە کارانە

کاریگەری لەسەر ژیانی کار و پیشەیتان نی یە، بابەتی "ت " ئەو کارانەن کە کە دەکرێت بیسپێریتە کەسانی دیکە، یاساکە ئەمەیە کە دەبێت کارێك کە کەسانی دیکەش دەتوانن ئەنجامی بدەن بیسپێرین بە خۆیان تاوەکو کاتی پێویستان هەبێت بۆ ئەنجامدانی بابەتەکانی "ئەلف" کە تەنها دەبێت لە لایەن خۆتانەوە ئەنجام بدرێن.

باتی " پ " ئەو کارانەن کە دەتوانرێت لابرێن بەبێ ئەوەی کە گۆرانکاریەك لە ژیانتاندا دروست بکات، بۆ نمونە ئەو کارانەی کە سەردەمێك گرنگ بوون بەلآم ئێستا پەیوەندیەکیان بە تۆوە نی یە یا بۆ تۆ نەگونجاون، ئەم کارانە هەربەوەی کە خۆشت لێیان دێت یا خوت پیوە گرتوون ئەنجامیان دەدەیت، کەواتە دوای جێبەجێکردنی ئەو شێوەی باسکرا ئێستا ئامادەیت کە کارە گرنگەکان هەرچی خێراتر ئەنجام بدەیت.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

خاڵی گرنگ بۆ ئەنجامی سەرکەوتووئامێزانەی ئەم شێوەیە ئەوەیە خۆت ناچار بکەیت کە دەسبەجێ بابەتی "ئەلف" ئەنجام بدەیت و تا کاتی تەواوبوونی کارەکە بەردەوام بیت ودرێژەی پێبدەیت، داوای یارمەتی لە ئیرادەتان بکە تا گرنگترین کاری خۆت دەستپێبکەیت و پاشان درێژەی پێبدە. بەتەواوەتی بۆقەکە قووت بدە و تا تەواوبوونی کارەکە درێژەی پێبدە، توانایی لێکۆڵینە و شرۆڤەکردن بۆ ئامادەکردنی لیستەکە و دەستنیشانکردنی ئەولەویاتەکان وەك سەکۆی بازدان و خۆهەڵدان هەڵتدەدات بۆ بەرزترین ئاستی متمانەبەخۆبوون و سەرکەوتن، کاتێك کە عادەت بەوە دەگریت کە کار لەسەر کار و بابەتەکانی "ئەلف_١" بکەیت،واتە تەرکیز لەسەر گرنگترین کارتان دەکەیت و بۆقەکە قووت دەدەیت، دەبینیت کە سوود و بەهرەی کارتان لە کەسانی دەوربەربەرت زیارت دەبێت.

بۆقەکە قووت بدە :

هەر ئێستا لیستەکەت ئامادە بکە و لەبەردەمیاندا " ا_ب_پ_ت _ پ" دابنێ، کاری "ئەلف_١" هەڵبژێرە و دەسبەجێ دەست بە ئەنجامدانی بکە، خۆت پابەند بکە بەوەوە کە بەرلە ئەنجامدانی ئەم کارە کارێکی کە دەستپێنەکەیت، بەدرێژایی مانگی داهاتوو بەرلە دەستپێکردنی کار، میتۆدی"" ا_ب_پ_ت-پ " هەموو رۆژێك و لە هەموو لیستەکانی کار و پرۆژەکانی خۆتدا بەکار بهێنە، ئیدی دوای مانگێك هەست بەوە دەکەیت کە خوو عادەتی دەستپێکردن و درێژەپێدانی ئەو کارانەی کە خاوەنی ئەولەویاتن بووتە مەلەکە لای تۆ و لەم حاڵەتەدا ئایندەتان دەستەبەردەبێت.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

"٦"

جەخت لەسەر ئامانجە سەرەکیەکان بکەرەوە

کاتێك کە گشت وزە و توانا جەستەیی و زەینیەکانی تاك چڕبێتەوە،توانای ئەو کەسە بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکان بە شێوەیەکی نائاسایی چەند بەرامبەر دەبێت

نۆرمان ڤینسنت پیل

یەکێك لەو پرسیارانەی کە بەردەوام دەبێت لە خۆتی بپرسیت بە درێژایی ئەو کاتەی کە سەرقاڵی ئەنجامدانی کارێکیت ئەمەیە کە بۆچی کرێم دەدەنێ ؟ راستی یەکەی ئەمەیە کە بۆ

زۆرێك لە کەسەکان ڕوون نی یە کە بۆچی موچە وەردەگرن، ئەگەر بە تەواوەتی لامان روون نەبێت کە بۆچی کرێ بە ئێوە دەدەن و بۆ وەدەستهێنانی چ ئەنجامێك دایانمەزراندوون،ئەوا ناتوانیت کارەکانت بە شێوەیەکی باش ئەنجام بدەیت، مووچەتان زیادبکات و یا زوتر پلەو پایەت بەرزبێتەوە، ئاسانترین وەلاّم بۆ ئەم پرسیارە ئەمەیە کە تۆیان بۆ وەدەستهێنانی ئەنجامێکی تایبەت دامەزراندووە، پێناسەی مووچە یا کرێ : بڕێکە کە بۆ چۆنایەتی و چەندایەتی یەکی تایبەت دەدرێت کە لە پاڵ ئەنجامی ئەرکی کەسانی دیکەدا، بەرهەم یا خزمەتێك دروست دەبێت کە مشتەرییەکان ئامادەن بیکڕن.

ئامانجی سەرەکی هەر کارێك بە شێوەیەکی ئاسایی دەتوانرێت لە نێوان پێنج تا حەوت زەمینەدا دابەشبکرێت.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

ئەمانە هەمان ئەو ئامانجانەن کە تۆ بۆ بوونی لانی ئەوپەری زۆریی بەشداریکردن و ئەنجامدانی بەرپرسیارێتیتان دەبێت وەدەستیان بێنیت، ئەم ئامانجە سەرەکی یە هەروەك کارکردە ژیانیەکانی جەستە وان.

هەروەك ئەو کارکردانەی کە لەلایەن ئەندازەی پەستانی خوێنەوە، توندی لێدانی دڵ، ریتمی هەناسەدان و ئەندازەگرتنی چالاکیەکانی شەپۆلی مێشکەوە نیشان دەدرێن، نەبوونی هەریەك لەو چالاکیە ژیانیانەی سەرەوە بە مەرگ کۆتایی دێت، ئەگەر تۆش لە کارەکانتدا بە ئامانجەسەرەکیەکانت نەگەیت ئەوە کارەکەت لەدەست دەدەیت، بۆ نمونە ئامانجی سەرەکی لە بەرێوەبردندا : بەرنامەرێژی رێکخستن، دامەزراندنی کەسەکان، پێسپاردن و هەڵبژاردنی کۆنترۆڵ، هەڵسەنگاندن و راپۆرتکاری لەخۆ دەگرێت. بەرێوەبەرێك دەبێت لەم زەمینانەدا ئەنجامێکی باش

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

وەدەست بێنێت تا بتوانێت لە کاری خۆیدا سەرکەوتوو بێت، بوونی زانست و هونەر، لە ئەنجامدانی کاروبارەکاندا پێویست و گرنگە، ئەم هونەر و زانستانە بەردەوام لە گۆراندان، لە قۆناغی یەکەمدا دەبێت ئەو توانایی و هونەر ەسەرەکی یەی کە ئەنجامدانی کاروبارەکان جۆر دەکات وەدەستبێنیت.

بەلاّم دەبێت ئەوە بوترێت کە ئامانجی سەرەکی لە هەر کارێکدا رۆڵی بنیادی و ریشەیی هەیە و هەر ئەم ئامانجەیەکە سەرکەوتن یا شکستی تۆ دەستەبەر دەکەین، ئەگەر دەتەوێت لە کارەکانی خۆتدا سەرکەتوو بیت دەبێت لە گەیشتن بە ئامانجی سەرەکیدا بە توانا بیت.

لە چوارچێوەیەکدا کە بەرپرسیارێتیەکەی دەکەویتە ئەستۆی ئێوە ئەگەر چالاك بیت، هیچ کەسێکی دیکە لەو زەمینەیەدا چالاکی ناکات، کۆنترۆڵی پانتایی ئامانجی سەرەکی لە

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

دەستی تۆدایە، زەمینەیەك لە لایەکەوە بۆ تۆ ئەنجامی کارەکەتانە و بۆ کەسانی دیکەش دەبێتە بەخشرا و هەر ئەمەش دەبێتە مایەی هاوکاری تۆ لەگەڵ کەسانی دیکەدا، ئەگەر دەتەوێت ئەنجامێکی درەوشاوەت هەبێت ئەوە خاڵی دەسپێکردنی بریتی یە لەوەی کە لە قۆناغی یەکەمدا ئامانجی سەرەکی کارەکەتان دیاریبکەیت، لەگەڵ سەرۆکەکەتدا لەم بارەیەوە بدوێ و لیستێك لە ئەنجامی زەمینەی کارەکەتان ئامادە بکە و لەوە دڵنیا بە کە هەموو کەسەکان، چ ئەوانەی لە پلەیەکی بەرزدان و چ ئەوانەش کە لە پلەیەکی خوارتردان و چ هاوتاکانیشتان بەم لیستە ڕازین و لە گەڵیدان، بۆنمونە پەیداکردنی کڕیار دەتوانێت بۆ فرۆشیارێك ئامانجێکی سەرەکی بێت، سەرکەوتن لە بەشی کڕیار پەیداکردندا بەشێکی سەرەکی یە لە پرۆسەی فرۆشتن.

فرۆشتنی هەموو خزمەتگوزارییەکان یا کاڵاکان لە ئامانجە سەرەکیەکانی فرۆشیاری یە.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

ئەگەر فرۆشتن بە شێوەیەکی تەواو ئەنجام بدرێت دەبێتە هۆی بە ئەنجام گەیاندنی زەحمەتی ئەو کەسانەی کە لە بەرهەمهێنان و درێژدان بە کارگوزاری یا بەرهەمی خراوە ڕوودا بەشدار بوون، بۆ نمونە بۆ کۆمپانیایەك یا بەرێوەبەری کارگێڕی کۆمپانیایەك دەتوانرێت وەرگرتنی قەرزی بانکی خۆی بۆ خۆی ئامانجێك بێت لای،

لەسەر کاردانانی کەسانی شایستە و پێسپاردنی دروستی کار پێیان ئەمەش بۆ خۆی ئامانجێکی سەرەکی یە، بۆ سکرتێرێك یا بەرپرسی وەرگرتن،تایپ نامە، یا وەلآمدانەوەی تەلەفوون و خێرا پەیوەندیکردنی تەلەفوونی لەگەڵ کەسی جێگەمەبەست، لە ئامانجەسەرەکەییەکانی ئەم پیشەیەیە، توانایی مرۆڤەکان لە خێرا و باش ئەنجامدانی ئەکەرکانیان، گرنگترین پێوەرە بۆ دیاریکردنی ماف و ئیمکانی پێشکەوتنیان لە کاردا، دوای دیاریکردنی ئامانجی سەرەکی لە

کارەکەتاندا، نمرەپێدان لە یەکەوە تا دە بەو چالاکیانە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان پێویستە، لە کام لە زەمینەکاندا بەهێزتری یا لاوازتریت ؟

لە کام بابەتدا ئەنجامێکی باشتان وەدەستهێناوە و لە کام بابەتەدا کارکردتان لاواز بووە ؟

لەم بارەیەوە یاسایەك هەیە کە دەڵێت : ئەو ئامانجەی کە کارکردتان تیایدا لاوازتر بووە هەمان ئەو شوێنەیە کە تۆ دەبێت هەموو توانا و هونەرەکانتان بەگەر بخەیت. واتە ئەمەیکە ئەگەر تۆ حەوت ئامانجی سەرەکیت هەبێت لە کارتاندا و لە نێوەندیاندا لە شەش بابەتدا کارکردتان باش بێت، سەرنەکەوتن لە هۆکاری حەوتەمدا دەتوانێت لە سەرکەوتنتان دوور بخاتەوە یا ئەندازەی سەرکەوتنتان سنووردار بکات، لاوازی لە زەمینەیەکدا دەتوانێت ببێتە رێگر لە بەهرەمەند بون و سوود بردنی پۆزەتیڤانە یا سود بەخشێکی بەکەڵك لە کارتاندا یا تەنانەت ببێتە هۆکاری سەرەکی

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

مامەڵە و جیاوازی بیروبۆچون، بۆ نمونە ئامانجی سەرەکی بەڕێوەبەرێك دەتوانێت پێسپاردی هەڵبژاردن بێت بە ژێردەستەکانی، بوونی توانایی بۆ بەڕێوەبەرێك زۆر گرنگە، چونکە ئەم کارە ئەو بەتوانا دەکات تا بەڕێوەبەرایەتیەکی باشی هەبێت و بتوانێت بە سوود وەرگرتن لە توانایی کەسەکانی دیکە دەستی بە ئامانجسازی رابگات.

بەڕێوەبەرێك کە نەتوانێت پێسپاردنی هەڵبژاردن بداتە کەسانی شایستە ناتوانێت سوودی پێویست لە هونەر و تواناییەکانی دیکەی خۆی وەربگرێت و نەبوونی دەستنیشانکردنی راست و دروستی ئەو لە ئەم کارەیەدا، دەتوانێت ببێتە هۆی شکستهێنانی ئەو بەڕێوەبەرە لە ئەو بەرپرسیارێتیانەی کەلە ئەستۆی ئەودایە.

یەکێك لە هۆکارە سەرکییەکانی تەمەڵی و دواخستنی کارەکان ئەمەیە کە خەڵکی

خۆیان دەبوێرن لە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە لە رابووردوودا تیایدا شکستیان هێناوە یا کارکردیان لاواز بوە، زۆرێك لە بری بەرنامەرێژی بۆ پێشکەوتن لە زەمینەیەکدا کە تیایدا لاواز بوون، دێن بە شێوەیەکی گشتی بابەتەکە وازلێدێنن و دەسبەرداری دەبن، کە سەرەنجام دۆخەکە خراپتر دەبێت و بە پێچەوانەشەوە هەرچەندێك توانایی تۆ لەو زەمینەیەدا کە تیایدا لاوازیت بەرزتر ببێتەوە ئەوە ئەنگێزەتان بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە زیاتر دەبێت.

کەمتر تەمەڵی دەکەیت و سوورتر دەبیت لە سەر ئەوەی کە کارەکە تەواو بکەیت یا لەو بارەیەوە هوونەرتان زیاتر ببێت، لە راستیدا هەموو کەسەکان خاڵی لاواز و بەهێزیان هەیە، دەسبەرداری بەرگرێکردن بە لە خاڵە لاوازەکانت، لە بری ئەمەدا خاڵە لاوازەکانت دەستنیشان بکە و بەرنامەرێژی بکە بۆ ئەو باشتر بون لەو زەمینانەی کە تیایدا لاوازیت.

بیر بکەرەوە ! رەنگە بۆ باشتر بوون لە کارتاندا تەنها پێویستت بە یەك هوونەر بێت، یەکێك لەو پرسارە گرنگانەی کە دەبێت هەمیشە لە خۆتی بپرسیت و وەڵامی بدەیتەوە ئەمەیە کە ئەوە چ هونەرێکە کە ئەگەر من تیایدا باشتر بم زۆرترین کاریگەری پۆزەتیڤانەی دەبێت لە سەرم یا لەسەر پیشەکەم ؟ لەمە بەدواوە سوود لەم پرسارە وەربگرە بۆ کارەکانتان و داوای وەڵامەکەی لە خۆت بکە، بەدڵنیاییەوە پێشتر خۆت بۆ خۆت وەڵامەکە دەزانیت، دەتوانیت ئەم پرسیارە لە سەرۆك یا هاوکاران و دۆستان و ئەندامانی خێزانەکەیشت بکەیت و وەڵامەکەیشی وەربگریتەوە و پاشان بۆ پەیداکردنی هونەر و کارکردی باشی تایبەت بەو مەسەلەیەوە خۆت ئامادە بکەیت.

مایەی خۆشحاڵی یە کە هەموو هونەرکانی کار قابیلی ئەوەن کە مرۆڤ فێریان ببێت و کاتێك کە کەسێکی دیکە لە یەکێك لە هونەرە سەرەکی یەکاندا سود و بەهرەیەکی باشی هەیە

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەگەر تۆش بتەوێت دەتوانیت لەو زەمینەیەدا باشترین بیت.

یەکێك لە باشترین ڕێکەگان بۆ لە ناوبردنی تەمـەڵی و ئەنجامـدانی خێـرا و ئەنجامـدانی کارەکان لە کاتی خۆیدا، بوونی کارکردنی باشە لە زەمینەی سەرەکی کارتانـدا، ئەمـە گـرنگترین کارێکە کە لە زەمینەی پیشەیی خۆتدا دەتوانیت هەتبێت، ئەگەر لە زەمینەی سـتراتیژی خۆتـدا باش بیت ئەمە یارمەتیتان دەدات خێراتر و باشتر کارەکـان ئـەنجام بـدەیت و ڕێگـە لـە تەمـەڵی بگریت.

بۆقەکە قووت بدە :

ئامانجە سەرەکیەکانی کارەکەت دەستنیشان بکە، ئەو بابەتانە دیاری بکـە کـە ئەوە نیشان دەدەن کە کارەکەتان بە باشترین شێوە ئەنجام دەدرێت و بیانووسە، ئەوجا بە هەریـەك

لەو بابەتانە و بەلەبەرچاوگرتنی کارکردتان لەو بارەیەوە نمرەی ۱_۱۰ دابنی[٢]، پاشان ئەو هونەرە دەستنیشان بکە کە لە حاڵەتی باش ئەنجامداندا، باشترین کاریگەری لەسەر ئامانجەکەتان هەیە،

ئامانجی سەرەکیت بخەرە بەردەستی سەرۆکەکەت و بیروبۆچوونی لەو بارەوە بپرسە، پێشوازی لەو داوەریکردنە بکە کە راست ودروستن، تۆ تەنها لە کاتی لەبەرچاوگرتنی بیروبۆچوونی سازێنەری کەسانی دیکەدا، کارکردێکی باشترتان دەبێت. لە بارەی پێڕستی ئامانجەکانی خۆت راوێژ بە کریکاران و هاوکاران و هاوسەرەکەت بکە.

عادەت بەمەوە بکە کەلەمەبەدواوە بەردەوام لە ئامانجەسەرەکیەکانی کارت بکۆڵیتەوە، هەرگیز لە پێشکەوتن بێئاگا مەبە، ئەم بریارە کۆتاییە دەتوانێت ژیانت بگۆڕێت.

---

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگەری زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

"٧"

کار بە یاسای دەستنیشانکردنی زەرورەت و پێویست بکە.

تەرکیز بە مانای راست و دروستی ووشە، توانـایی، ووردی و کۆبوونـەوەی زیهـن دێـت لـە سـەر بابەتێك.

کمار

یاسای دەستنیشانکردنی زەروورەت ئەوەمان پێدەڵێت کە بۆ ئەنجامـدانی کارەکـان، کـاتی پێویست لەبەردەستدا نی یەو کات بەش ناکات، بـەڵام هەمیـشە بـۆ ئەنجامـدانی کـارە گـرنگ و سەرەکی یەکان کاتی پێویستمان هەیە، بە واتایەکی دیکە هیچ کاتێك تۆ ناتوانیت هەموو بـۆق و

وورده بۆقەکانی ناو حەوزەکە بخۆیت، بەلاّم دەتوانیت

گەورەترین و ناشیرترینیان بخۆیت و ئەم کارەش لە کاتی ئێستا بەسە، کاتێك کە ئیدی کاتێمکان وەدەستەوە نەماوە و ئەنجامنەدانی کار یا پرۆژەکە ئاکامێکی خراپی هەبێت، ئەوە بە شێوەیەکی ئاسایی کاتی پێویست بۆ ئەنجامدانی ئەو کار و پرۆژەیە فەراهەم دەکەین، ئەوەش راست و دروست خولەکی ۹۰ ! بۆنمونە بەیانیان زوتر دەڕۆیتە سەرکار، ئێواران درەنگتر دەگەڕێیتەوە و خۆت پابەند دەکەیت بەوە کە لە کاتی خۆیدا کارەکە ئەنجام بدەیت، چونکە ناتەوێت رووبەرووی ئاکانی خراپی ئەنجامنەدانی ئەو کارە ببیتەوە !

<u>یاسا : هەرگیز بۆ ئەنجامدانی هەموو کارەکان کاتی پێویستمان لەبەردەستدا نی یە.</u>

ئەمرۆ قەبارەی کار و ئەرکەکان بە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە زۆربوونـدان، هەموومان

---

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگەری زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

شتانێکی زۆرمان هەیە بۆ خوێندنـەوە، یـەکێك لـە لێکۆڵینـەوەکانی ئـەم دواییانـە دەڵێـت کـە بەرێوەبەرەکان بۆ خوێندنەوەی بابەت و پرۆژە دواکـەوتووەکان پێویـستان بـە ٣٠٠تـا ٤٠٠ کاتـژێر هەیە.

ئەم بابەتە ئەوە دەدەخات کە تۆ هەرگیز ناتوانیت قەرەبووی دواکەوتن بکەیت و دەبێت لە بیری بکەیت، تەنها ئومێد ئەمەیە کە ئاوڕ لە کارەسەرکیەکان بدەیتەوە و کارەکانی دیکـە لـە لیستی چاوەڕوانیدا بنوسیت. زۆرێك ئەوە دەڵێن کاتێك کـە ناچـارن لـە ماوەیـەکی دیـاریکراودا کارێك ئەنجام بدەن ئەوە کاراییان زۆرتر دەبێت.

بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە ئەو ڕەوشەی سەرەوە واتە داریکردنـی کـاتێکی دیاریکراو بۆ ئەنجامدانی کارێك بە دەگمەن لە ماوە درێژدا کارساز بووە، ئەو کەسانەی کە بە هۆی

تەمەڵی یەوە بۆ هەموو کارەکانیان کات و وادەیەکی تایبەت لەبەرچاو دەگرن بـە زۆری دووچـاری پەرێشانی و دڵەڕاوکێ دەبن. هەڵەکانیان زۆر بووە و هەندێکیـشیان ناچـار بـوون کـە کارەکانیـان دووبارە ئەنجام بدەنەوە.

زۆربەی کاتەکان کە کەسەکان دەیانەوێت لە کاتێکی دیـاریکراودا کارێـک ئـەنجام بـدەن ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کارەکە بە باشی ئەنجام نـەدرێت و لـە هـەمان کاتـدا دەبێتـە هـۆی بەرزبوونەووەی خەرجی کە لە ماوەدرێژدا ئەم مەسەلەیە زیانێکی سەختی دارایی لێدەکەوێتەوە.

هەندێ جاریش کەسەکان بۆ ئەنجامدانی کارەکان لە ماوەیەکی دەستنیشانکراودا دووچاری دووبارەکاری دەبنەوە چونکە لە کارەکەیاندا پەلە دەکەن، هەرلەبەر ئەمـە کارەکـە لـە ماوەیـەکی درێژتردا ئەنجام دەدرێت، بۆ چڕ و کۆبوونەوە لەسەر گرنگترین کارتان و هـەروەها تـەواوکردنی ئـەو

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

کارەیە بە پێی بەرنامە، دەتوانیت بەردوام سێ "٣" پرسیار لە خۆت بکەیت : پرسیاری یەکەم : گرنگترین و بەنرخترین کارەکانی من کامانەن ؟ بە واتایەکی دیکە گەورەترین بۆقێك کە گرنگترین رۆڵی هەبێت لە بەرەوپێشبردنی ئامانجی رێکخراوەکەتاندا کامەیە ؟ ئەمە گرنگترین پرسیارێکە کە دەبێت لە خۆتی بپرسیت و وەڵامیشی بدەیتەوە.

گرنگترین و بەنرخترین ئەو کارانەی کە دەبێت ئەنجامی بدەیت کامانەن ؟ ئەم پرسیارە لە خۆت، لە سەرۆك و هاوکاران و ژێردەستەکانی خۆت بپرسە. بەرلە دەستپێکردن بە کار، دەبێت سەرنجت لەسەر چالاکیەکانی کاری خۆت کۆبکەیتەوە، هەروەها لە پشت ووردبینی زیهنتانەوە بە شێوەیەکی روون و ئاشکرا سەیری گرنگترین چالاکیەکانی کاری خۆت بکە،

پرسیاری دووەم ئەمەیە : ئەو کارە کامەیە کە ئەگەر من بە شێوەیەکی باش ئەنجامی بدەم

جیاوازیەکی لەبەرچاو لە ژیان و کارمدا دروست دەکات ؟ ئەم پرسیارە لە لایەن پیتەر دراکەری مامۆستای گەورەی بەڕێوەبردنەوە بووە، ئەمە یەکێکە لەو پرسیارە زۆر بەسوودانە بۆ کاراکردنی کەسی.

چ کارێکە کە تەنها تۆ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت ؟ و ئەگەر باش ئەنجامی بدەیت گۆڕانکارییەکی بنەرەتی لە ژیانتاندا یا لە کارتاندا دروست دەبێت ؟

ئەمە کارێکە کە خۆتان دەتوانن ئەنجامی بدەن، ئگەر خۆت ئەنجامی نەدەیت هیچ کەسێك ناتوانێت ئەنجامی بدات، بەڵام ئەگەر خۆت ئەنجامی بدەیت و باشیش ئەنجامی بدەیت. ئەوە لە کار و ژیانتاندا گۆڕانکاری بنەرەتی دروست دەبێت ؟ ئەمە کام کارەیە ؟ چ بۆقێکە کە دەبێت بیخۆیت ؟

---

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

هەر سەعاتێکی رۆژ دەتوانیت ئەم پرسیارە لە خۆتان بکـەیت و دڵنیـا بیـت لـەوەی کـە وەڵامێکی روون بۆ ئەم پرسیارە هەیە. ئەرکی تۆ دیتنـەوەی ئـەم پرسـیارە رون و راشـکاوانەیە و بەرلەدەستپێکردن بە هەر کارێك ئەم کارە بکە.

پرسیاری سێیەم : لە ئێستادا باشترین سوودێك کە دەتوانم لە کاتی وەربگرم چـی یـە ؟ ئەم پرسیارە کلیلی سەرکەوتن بەسەر تەمەڵی، بەرێوەبردنی کات، گۆران بۆ کەسێکی سازێنەرە، لە هەر سەعاتێکی رۆژدا لە خۆتی بپرسیت وەڵامێکت دەبێت، ئەرکی تۆ ئەمەیە کـە بـەردەوام ئـەم پرسیارە لە خۆت بکەیت و هەمیشە سەرقاڵی کارێك بیت کـە وەڵامـی ئـەم پرسـارە دەستنیـشان دەکات.

ئەم کارە هەرچی یەك کە هەیە ببێت، یەکەمجار کارە گرنگ و زەروورییەکان ئەنجام بدە و

کارە نازەروورییەکان ئەنجام مەدە.

گۆتە دەڵێت : کارە گرنگ و زەروورەکان نابێت بکرێنە قوربانی کارە نازەروورییەکان.

هەرچەندێك وەڵامەکەتان روون و ئاشکراتربێت، ئاسانتر دەتوانیت ئەولەویەت بەندی بکەیت، بەسەر تەمەڵیدا سەرکەویت و کارێك دەستپێبکەیت کە ئەنجامدانی باشترین سوودوەرگرتنە لە کات.

بۆقەکە قووت بدە :

ئەولەویەتبەندیکردنی راست و دروستی کارەکانتان بەهێزترین کەرەستەی زیهنیتانە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن،هەموو رۆژێك لە گۆشەیەکی خەڵوەتدا دابنیشە و بەبێ ترس بیر لەو کارانە

بکەرەوە کە دەبێ ئەنجامیان بدەیت.

لە بێدەنگی و تەنهاییدا هەر جارێک بە بیر و بیرۆکەیەکی جوان دەگەیت کە بەبەکارهێنانیان لە کاروبارەکانی خۆتدا کاتت بۆ دەگەڕێتەوە.

بە هۆی ئەم کارەوە سەرکەوتنێک وەدەست دێنیت کە رەوتی ژیان و پیشەتان دەگۆڕێت.

"٨"

بەرلەدەستپێکردنی هەر کارێك پێشەکییەکانی ئەو کارە فەراهەم بکە

تواناکانی تۆ زۆر لەوە زیاترە کە تا ئێستا بەگەڕخراوە، ئیدی ڕێژەی کارایی ئێوە لە هەر ئاستێکدا بێت گرفت نیە.

جیمز تی. مك کی

بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و خێراتر ئەنجامدانی کارەکان، باشترین ڕێگە ئەوەیە کە بەرلە دەستبەکاربوون لە کارێکدا، هەموو کەرەستەیەکی پێویست بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە ئامادە بکرێت

و بخرێتە بەردەست، کاتێك کە پێشەکی و پێداویستی یەکانی کار ئامادە بن، هەروەك ئەوە وایە کە نیشانەشکێنێك تفەنگی ئامادە بێت یا تیرهاوێژێك تیری خستوەتە کەمانەکەیەوە و کەمانەکەی بەرەو داوەوە راکێشاوە و ئامادەی تیر هاوێشتنە، ئێستا ئەوەندە بەسە کە بریاربدەیت و لە گرنگترین کارەکانەوە دەستپێبکەیت.

فەراهەمکردنی پێشەکییەکان هەروەك ئەوە وایە کە بۆ دروستکردنی خواردنێك هەموو کەرەستەکانت ئامادەکردبێت، تۆ هەموو کەرەستە سەرەتاییەکانت لە سەر مێزەکەت داناوە و کەواتە هەنگاو بە هەنگاو دەست دەکەیت بە دروستکردنی خواردنەکە، لە سەرتادا مێزەکەت پاك کردوەتەوە و تەنها یەك کار بخەرە بەردەستی خۆت. ئەگەر پێویستی کرد ئەوە باقی کەرەستەکانی دیکە بخەرە پشت خۆتەوە یا سەر زەوی یەکە، هەموو ووردەکاریەکانی کار، راپۆ ت و ووتارەکان، و

هەموو ئەو کەرەستانەی کە بۆ ئەنجامدانی کارەکە پێویستن کۆیان بکەرەوە، هەموویان بخەرە بەردەستت، بەجۆرێك کە کاتێك پیویستت پێیان بوو پێویستت بەوە نەبێت کە لە شوێنی خۆت هەڵبسیتەوە.

دڵنیابە لەوەی کە هەموو کەرەستەکانی پێویست بۆ نوسین، دیسك و کۆدەکانی دەستراگەیشتن بە سەرچاوەکان و ناونیشان و ئیمێڵ و هەموو ئەو شتانەی کە لە قۆناغەکانی کارکردندا پێویستت پێیانە لەبەردەستدان، شوێنکاری خۆت ئامادە کردوە وەك ئەوەیکە شوێنەکە بۆ کارێکی درودرێژ جێگەی ئاسودەیی و دڵپەسەند بێت، دڵنیا بە لەوەیکە کورسی و شوێنی دانیشتنت باش و خۆشە، پشتیەکی باشت هەیە و لە کاتی دانیشتن لەسەر کورسی یەکە تەختایی پێکانتان لە سەر زەوی بێت، کەسانی چالاك بۆ ئامادەکردنی شوێنکارێکی ئاسوودە و چێژبەخش

کات بەخەرج دەدەن،ژینگەی کارتان هەرچەندێك پاك و خاوێن و رێك و پێکتر بێت، دەستپێکردن و درێژەدان بە کار ئاسان و ئاسوودەترە، یەکێك لە رێگەکانی سەرکەوتن بە سەر تەمەڵیدا ئەمەیە کە بەرلەدەستپێکردنی کار، هەموو شتەکان ئامادە بکەیت، کاتێك کە هەموو شتەکان بە شێوەیەکی رێك و پێك لەبەرامبەرتاندا بێت ئەوەبەرەزامەندییەکی زۆرترەوە کار دەستپێدەکەیت.

بەراستی جێگەی سەرنجە، چەندین کتێب هەن کە هەرگیز نانوسرێن، چەندین نمرەی زانستی هەن کە هەرگیز وەدەستنایەن، چەندین کار هەن کە دەیانتوانی ژیانی خەڵکی بگۆڕن بەڵام هیچ کاتێك ئەنجام نەدران، تەنها و تەنها بەو هۆیەوە کە خەڵکی هەنگاوی یەکەمیان هەڵنەگرتووە، کە هەمان ئامادەکردنی بەرایی و پێشەکییەکانە، لۆس ئەنجلۆس لە سەرانسەری جیهانەوە خەڵکانێکی زۆر بەرەو خۆی کەمەند کێش دەکات کە لە خەون و ئارەزووی نوسین و

فرۆشتنی فلیمنامەیەکدان بە ستۆدیۆکانی ئەو شارە، ئەم خەڵکانە دێنە لۆس ئـەنجلۆس و چـەندین ساڵە چەندین کاری ئا ست نزم ئەنجام دەدەن تەنها بەو ئومێدەی کـە فلـیم نامەیـەکی بـەناوبانگ بنووسن و بیفرۆشن، دواجار بلاوکراوەی لۆسئەنجلۆس تایمز پەیامنێرێکی بۆ ئامادەکردنی راپۆرتێك لەگەڵ رێبوارلاندا ناردبوو، پەیامنێرەکە لەو کەسانەی دەپرسی کە لێی نزیك دەبوونـەوە : نوسـینی فلیمنامەکەتان لە کوێدایە ؟ لە هەر چوار کەسێك سـێ کەسـیان دەیـانووت : لـە تەواوبووندایـە، بەداخەوە دەتوانرێت ئەوە بوترێت کە لە تەواوبووندایـە بەومانایـە دێـت کـە هێـشتا دەسـتبەکار نەبووم.

تۆ رێگە نەدەیت کە ئەم رووداوەش بۆ تۆ رووبدات، کاتێك کە هەموو شتێك ئامادەیـە و لەبەردەستایە، ئەوە حاڵەتی جەستەیی کەسانێك لە خۆتدا دروسـت بکـە کـە زۆر کـاران، بۆنمونـە

پشتی خۆت ڕێك و ڕاست بكەرەوە، كەمێك پشتت لە پشتی كورسی یەكە دوور بخەرەوە و بەرەو پێشەوە بچەمێرەوە، شێوەی كار و هەڵسوكەوتان بە شێوەیەك بێت هەروەك ئەوەیكە كەسێكی كارا و سەركەوتوویت، كەواتە دەستت داوەتە یەكەمین كارتان و بە خۆت بڵێ : كە باش كارەكە دەست پێدەكەم و سەرقاڵی كارەكە بەو بەردەوام درێژەی پێبدە تاوەكو بە كۆتایی دەگەیەنیت.

بۆقەكە قووت بدە :

بەووردی سەرنجی مێزی كارەكەتان بدە هەم لە ماڵەوە و هەم لە شوێن كارەكەتان، پاشان لە خۆت بپرسە چ جۆرە مرۆڤێك لە شوێنێكی لەم چەشنەدا كار دەكات ؟

چەندە شوێنكارەكەتان پاكوخاوێنتر بێت، ئەوە زیاتر هەست بە پۆزەتیڤ بوون دەكەیت و

داهێنانکاری و متمانەبەخۆبوونتان زۆرتر دەبێت.

هەر ئەمرۆ بریار بدە کە مێزی کارەکـەت و نوسـینگەکەت بـە تـەواوی رێکوپێـك بکەیت تا هەرجارێك کە لـە پـشتی مێزەکەتـەوە دادەنیـشیت، واهەسـت بکـەیت کـە کەسـێکی کاریگەر و بەسوودیت و ئامادەی پێشکەوتنیت.

"٩"

هەمیشە قوتابی بە.

پیشە کەتان هەرچییەك بێت تەنها کەرەستەیەك کە پێویستت پێیـەتی ئەمەیـە کـە زۆر زیـاتر لەوەی چاوەڕوانیت لێدەکرێت کارابیت و خزمەتگوزاری باشتر و زۆرتر پێشکەش بکەیت.

ئاگ ماندینیۆ

دەبێت ئەوە بزانیت کە بۆ باش ئەنجامدانی کارتان دەبێت فێری چی ببیت، هەرچەندێك لە خواردنی جۆرێکی تایبەتی بۆقدا هونەر و شارەزایی زیاتر پەیدا بکەیت ئەوە ئەگـەری ئەمەیکـە خێراتر بتوانیت دەستبەکار بیت و بۆقەکە بخۆیت زیـاتر دە بێـت، بیـانوو تەمـەڵی و دواخـستتنی

کاری سەرەکی دەتوانرێت هەستی بێتوانایی، بێمتمانەیی بە خۆ یا بێدەسەلاتی بێت لە ئەنجامدانی ئەو کارەیەدا،هەستکردن بە لاوازی یا کەمدەستی لە دەستراگەیشتن بە ئامانجێکی سەرەکی، دەتوانێت لە دەستپێکردنی کارەکە بتگەڕێنێتەوە و دوات بخات، هونەرەکان، زانست و توانایی خۆت لەو مەسەلانەدا کە پەیوەستن بە کارەکەتانەوە بکەرە کارێکی رۆژانە و بەردەوام،ئەمەت لە بیر بێت کە هەرچەندێك بتوانیت کارێك بە باشی ئەنجام بدەیت هێشتا هەر زانست و هونەرتان زۆر بە خێرایی کۆن و تازە دەبن، هەروەك " پکت رایلی " دەڵێت :

ئەگەر لە کارەکەتاندا باشتر نابیت و پێش ناکەویت، دەتوانرێت ئەنجامگیری ئەوە بکەیت کە خەریکە خراپتر دەبیت، یەکێك لە بەسوودترین بەڕێوەبردنی کات ئەمەیە کە دەبێت هەرچەندێك کە دەکرێت کارە سەرەکی یەکان باشتر ئەنجام بدەیت ئەوە بزانیت کە باشترین شتێك کە یارمەتی تۆ

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

دەدات لە کورتکردنەوەی کاتی ئەنجامدانی کارێك دا بریتی یە لە هونەری پیشەیی و کەسیتان.

هەرچەندێك لە ئەنجامدانی کاری سەرەکیتاندا زیاتر هونەر و لێهاتوویی پەیدا بکەیت، ئەوە ئەنگێزەیەکی زۆرترتان دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەیە، کاتێك لەوە ئاگادار دەبیت کە دەتوانیت کارێك بە باشی ئەنجام بدەیت، ئەوە دەبینیتەوە کە سەرکەوتن بەسەر تەمەڵیتان ئاسانترە و لە ژێر هەر هەلومەرجێکیشدا بیت خێراتر کارەکە ئەنجام دەدەیت.

کەمێك زانیاری زیاتر یا کەمێك هونەری زیاتر هەندێ جار دەتوانێت جیاوازییەکی بەرچاو لە ئەندازەی تواناییتان بۆ باشتر ئەنجامدانی کار دروست بکات. گرنگترین کارێك کە ئەنجامی دەدەیت دەستنیشانی بکە و بۆ بەرۆژکردنی زانیاری و توانایی خۆت لەم زەمینەیەدا بەرنامەرێژی بکە.

یاسا : فێربوونی بەردەوام مەرجێکی پێویستە بۆ سەرکەوتن لە هەر زەمینەیەکدا.

نەهێڵیت کە لاوازی یا بێتوانایی لە هەر کام لە کارەکان یا ئەرکە سەرکەیەکانتدا لە پێشکەوتن بتگەڕێنەوە و دوات بخەن، لە کار و بازرگانیدا دەتوانرێت فێری هەموو شتێك ببین، هەر شتێك کە کەسانی دیکە فێری بوون تۆش دەتوانیت فێریان ببیت، کاتێك کە یەکەمین کتێبم دەنووسی تەنها بە سەیرکردنی کیبۆردەکە دەمتوانی پیتەکان تایپ بکەم، ئیدی تێگەیشتم کە ئەگەر نیازی نوسینی کتێبێکی ۳۰ لاپەرەییم هەبێت و بمەوێت دووبارە بیخوێنمەوە و دایبڕژمەوە دەبیت فێری تایپکردنێکی ستانداردیانە ببم، ئیدی کەرەستەی فێربوونی ئەو کارەم ئامادەکرد و لە ماوەی سێ مانگدا هەموو رۆژێك بە کۆمپیوتەر بۆ ماوەی ۲۰ تا ۳۰ خولەك مەشق و پرۆڤەم دەکرد.

---

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

دوای ئەم ماوەیە دەمتوانی له هەر خولەکێکدا لـە نێـوان ٤٠ تـا ٥٠ ووشـە تایـپ بکەم، بەم خێراییە توانیم چەندین کتێب بنوسم کە لە هەموو جیهاندا چاپکراوون،ئەمە کـارێکی زۆر باشە کە تۆ بۆ چالاکتر بوون و کاریگەرتر بوون دەتوانیـت فێـری هـەر هونـەرێکی پێویـست ببیت.

ئەگەر پێویست بێت تۆش دەتوانیت تایپێستێکی سـەرکەوتوو بیـت و بـەبێ سـەیرکردنی دوگمەکانی کیبۆردەکە تایپ بکەیت، پسپۆرێکی کۆمپیوتەر یا کڕیارێك یا فرۆشیارێکی نمونـەیی بیت.

دەتوانیت فێری ئەوەبیت کە لەبەردەم ئاپۆرای خەڵکدا قـسە بکـەیت، دەتوانیـت فێـری ئەوە بیت کە چۆنچۆنی نوسراوەکانتان کاریگەری لەسەر کەسانی دیکە بەجێبێڵن و دەتوانیت فێری

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەموو ئەمانە ببیت دوای ئەوەیکە بە پێویسستت زانی فێری ئەو شتانەبیت کـە بـۆ گەیـشتن بـە ئامانجە سەرەکیەکەت پێویستن.

هەموو رۆژێك لانی کەم لە زەمینەی پیشەکەی خۆتدا یەك سەعات بخوێنەرەوە، بەیانیان کەمێ زوو لە خەو هەستە و ۳۰ تا ٤٠ خولەك کتێب یا گۆڤار بخوێنەرەوە چونکە زانیاریـەکانیان لە بەرزکردنەوەی کاراییتان یارمـەتیتان دەدات لـە پیـشەکەتاندا، بەشـداری لـە هـەر خـولێکی فێرکاریدا بکە کە یارمەتیتان دەدات لە هونەری سەرەکی کارەکانتدا پێشبکەویت. بەشـداری لـەو دانیشتنانەدا بکە کە پەیوەندیدارە بە پیشەکەتانەوە، بەشداری کۆڕو کۆبوونەوەکان بکە.

ئەو کاسێتانەش بکڕە کە هی ئەو دانیشتانەن و خۆت تیایاندا بەشداریت کردووە.

بۆ ئەوەی هۆشیاریتان، زانست و هونەرتان لە کار و پیشەکانتدا زۆرتر بێت ئەوا کاتێکیان

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بۆ تایبەت بکە و تەنانەت لە کاتی شۆفێریشدا گوێ بۆ ئەو کاسێتانە رادێرە کە پەیوەنییان بە کار و پیشەکەتەوە هەیە. هەر کەسێك کە خاوەنی ئۆتۆمبیل بێت ئەوە بە شێوەیەکی مامناوەندی لە سالێکدا ٥٠٠ تا ١٠٠٠ سەعات شۆفێری دەکات، تۆ تەنها و تەنها دەتوانیت بە گوێگرتن لەو بەرنامە فێرکارییانەی کە پەیوەندیان بە کار و پیشەکەتانەوە هەیە لە زەمینەی کارتاندا ببیتە یەکێك لە لێزانترین و زیرەکترین و شایستەترین کەس و ببیتە خاوەنی دەسکەوتێکی زۆر زۆر.

هەرچەندێك لە بارەی کارەکەتەوە زیاتر زانیاری وەدەستبێنیت و فێری شتی زۆرتر بیت، ئەوە هەستی متمانەبەخۆبوون و ئەنگێزەیەکی زیاتر بۆ درێژەدان بە کار لە خۆتدا دەبینیتەووە و هەرچەندێك باشتر کارەکەت بە ئەنجام بگەیەنیت ئەوە تواناییتان بۆ پێشکەوتن لە سنوری کارەکانتدا زۆرتر دەبێت.

هەرچەندێك زۆرتر فێر بیت هێز و توانات لە فێربووندا زۆرتر دەبێت، بەهەمان شێوە دەتوانیت بە هۆی مەشقی جەستەییەوە عەزەلاَت و ماسولکەکانی جەستەت بەهێزتر بکەیت.

بەدەر لەو سنوردارییانەی کە خۆتان لە زیهنی خۆتاندا وێناتان کردووە هیچ جۆرە سنوردارییەکی دیکە ڕێگر نی یە لە بەردەم خێرایی و پێشکەوتنتاندا!

بۆقەکە قووت بدە:

هەرئێستا بڕیار بدە کە پرۆژەی " لە خزمەت خۆتدا کار بکـەیت " جێبـەجێ بکـەیت، لـە سنووری کاری خۆتاندا لە هەموو تەمەنتاندا وەك فێرخوازێك ڕەفتار بنوێنـە و هەڵسوکەوت بکـە بۆ کەسێکی پیشەیی،زانست و فێرخوازی، کۆتا نـەهاتووە، کـام هونـەرە یارمـەتیتان دەدات تـا ئەنجامێکی باشتر وەدەست بێنیت لە کات و ماوەیەکی دیاریکراودا ؟ پێویستت بە چ هونـەرێکی سەنتەری و کلیلی هەیە تا بتوانیت درێژەبەکارەکەتان بدەیت و تەنانەت تیایشیدا پێشبکەویت ؟

هەموو ئەم هوونەرانە هەرچییەك هەبن دیاریان بکە، بەرنامەرێژی بکە و پاشـان دەسـت بدەرە فێر بوون.

هەمیشە ئەوە بخوازە کە لە کارەکانتدا جا هەرچییەك بن، باشترین بیت.

"١٠"

گەشە بەتوانا تایبەتیەکانی خۆت بدە

کارەکەتان کەمێك زیاتر لە ئەرکێك ئەنجام بدە، هەر ئەم کەمێك زیاترە بەئەندازەی هەموو کارەکەتان بەنرخ و بەهادارە.

دین بریگز

تۆ کەسێکی تایبەت بەخۆت و نمونەیت، توانایی و وزەیەکی تایبەت لە هەناوتاندا بوونی هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەیکە تۆ لەو مرۆڤانەی دیکە جیابکاتەوە کە هاتوونەتە دنیایەوە،

چەند بۆقێك هەن کە تەنها تۆ دەتوانیت بیانخۆیت یا ئەوەیکە فێری خۆاردنیان ببیت و ببیت بە یەکێك لە گرنگترین ئەو کەسانەی کە کە لە نەوەی تۆدا هەن، چەندین کاری تایبەت هەن کە، تەنها تۆ دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت یا ئەوەیکە فێربیت چۆن ئەنجامیان بدەیت و لەگەڵ ئەوەیکە کار بۆ تۆ و بۆ کەسانی دیکەش بەنرخ و بەهادارە، تۆ دەبێت هەوڵبدەیت کە توانایییەکانی خۆت بناسیت و پاشان بڕیار بدەیت کە بۆ پەروەردەکردنی توانایەکانی خۆت هەوڵبدەیت تا بتوانیت لەو سنورەدا لە جۆری خۆت باشترین بیت.

بۆنمونە لە رووی زێڕ و دراوی نەقدیەوە دەتوانرێت ئەوە بووترێت کە توانایی پەیداکردنی دەرامەت گرنگترین ئیمتیازێکە کە کەس دەتوانێت هەیبێت.

توانایی پەیداکردنی داهات و دەرامەت دەتوانێت ساڵانە هاوتای دەیان هەزار دۆلار

برژێنێته ژیانەتەوە و ئەمەش تەنها بە بەکارخستنی زانست و هونەرتان لە دنیای دەوروبەرتانەوە دەستەبەر دەبێت.

ئەم مەسەلەیە لە راستیدا ئەوە نیشان دەدات کە توانای قووتدانی چەندین بۆقی تایبەتت هەیە کە دەتوانیت لەم مەسەلە تایبەتەدا لە پێش کەسانی دیکە بکەویت و خێراتر و باشتر ئەنجامی بدەیت. رەنگە هەموو دارایی و هەموو ئەوەی کە لە بانقدا هەتانە لەدەستی بدەیت، بەڵام ئەگەر بتوانیت داهات و دەرامەت وەدەست بێنیت ئەوە دەتوانیت نەك تەنها شتەلەدەستچووەکان، بەڵکو شتانێکی زۆرتر وەدەست بێنیت. هەمیشە و بەردەوام توانییەکانت هەڵبسەنگێنیت و بزانیت کە دەتوانیت چ کارێك لە کارەکانی دیکە باشتر ئەنجام دەدەیت ؟ لە چ کارێکدا لێهاتوویت ؟

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

ئەوە چ کارێکە کە تۆ دەتوانیت زۆر سادەترانە لە کەسانی دیکە ئەنجامی بدەیت ؟ بزانە بە سەیرکردنی ژیانی پیشەییتان تا ئێستا چ شتێك زۆرترین رۆڵی هەبووە لە سەرکەوتنتان لە ژیاندا ؟ گرنگترین ئەو بۆقانەی کە تائێستا قووتت داون کامانە بوون ؟

تۆ بەجۆرێك دروست بوویت کە دەتوانیت زۆرترین چێژ لەو کارە ببەیت کە تیایدا باشترینیت، لەکامە کار زۆرتر چێژ دەبەیت ؟

لە خواردنی چ جۆرە بۆقێك زۆرتر چێژ دەبەیت ؟ چێژ بردن لە ئەنجامدانی هەندێك لە کارەکان، ئەوە دەردەخات کەبەراوورد بە کەسانی دیکە لەو زەمینەیەدا خاوەنی ووزەی لە پێشتر بوونیت.

یەکێك لە گەروەترین و سەرکیترین ئەرکی تۆ لە ژیانتاندا ئەمەیە کە ئەوە دەستنیشان

بکەیت حەزت بە چ کارێکە و هۆگریت پێوەی و پاشان هەموو هیمەتی خۆت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەیە بە باشترین شێوە بخەیتەگەڕ.

چاوێک بخشێنە بەو کارە جۆربەجۆرانەدا کە ئەنجامیان دەدەیت.

ئەنجامدانی کامە کار دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە لایەن کەسانی دیکەوە زۆرتر هانبدرێیت ؟ ئەوە کام کارە کاتێک کە ئەنجامی دەدەیت کارێگەرییەکی پۆزەتیڤانە لەسەر کاری کەسانی دیکە بەجێدێڵێت ؟ کەسانی سەرکەوتوو ئەو کەسانەن کە لەوە گەیشتوون کە کام کار بە شێوەیەکی باش ئەنجام بدەن و چێژی لێ ببەن.

ئەوان لەسەر ئەوە راوەستاون کە کام کار یا چالاکی ئەنجام بدەن تاززۆرترین کاریگەری پۆزەتیڤانە لە کاروپیشەیاندا دروست بکەن و هەرلەبەر ئەمە لەسەر ئەنجامدانی هەمان کار زووم

دەکەن و خۆیان چڕ و کۆدەکەنەوە.

هەمیشە دەبێت باشترین لێهاتوویی و توانایی خۆت لە دەستپێکردندا و پاشان لە درێژەپێدانی ئەو کارانەدا بەخەرج بدەیت کە گرنگ و کلیلین.

هێز و تواناییەکانت دەبێتە هۆی ئەوەیکە ئەو کارانە بە شێوەیەکی باش ئەنجام بدەیت و بەم شێوەیەش دەتوانیت کەسێکی کاریگەر بیت.

تۆ هیچ کاتێك ناتوانیت هەموو کارەکان ئەنجام بدەیت بەڵام دەتوانیت ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە تیایاندا لە کەسانی دیکە بە تواناتریت. هەروەها ئەو کارانەی کە بە پەنجەی دەست دەژمێردرێن و دەتوانن گۆرانکاریەکی گەورە لە ژیانی تۆدا دروست بکەن.

بۆقەکە قووت بدە :

بەردەوام ئەم پرسیارە گرنگ و سەرەکیانە لەخۆت بپرسە : لە چکارێکدا لە کەسانی دیکە بەتواناترم ؟ لە کام کار یا چالاکیمدا لە کارەکانی دیکەم زیاتر چێژ دەبەم ؟ چ هۆکارێک بووەتە هۆی ئەوەیکە من لە رابووردوودا سەرکەوتوو بم ؟ ئەگەر بەوێت پیشەیەکی تایبەتم هەبێت ئەو پیشەیە کامەیە ؟ ئەگەر خەلاتێکت بردبێتەوە یا پارەیەکی زۆرتر بەدەستهێنابێت چ کارێك ئەنجام دەدەیت ؟ ئەگەر ئازادبیت کە هەرکارێك کە حەزت لێیەتی و هەر چالاکیەك کە هۆگریت پێوەی ئەنجامی بدەیت ؟ بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەیە بە شێوەیەکی باش پێویستت بە چ پێشەکی و ئامادەکارییەك هەیە ؟ هەر وەلامێك کە هەتان بوو بۆ پرسیارەکانتان ئەوا هەر لە ئەمرۆیەوە دەست بکە بە ئەنجامدانی ئەو کارە تایبەتە.

"١١"

سنورداریيه سەرەكییەكانی خۆت دەستنیشان بكە.

هەموو بیر و ووزەیەكت لەسەر كارێك چڕبكەرەوە كە خەریكی ئەنجامدانیتی، تیشكەكانی خۆر تا چڕ نەبنەوە هیچ شتێك ناسووتێنێن.

ئەلیسكاندەر گراهام بێل

چ شتێك ڕێگەی پێشكەوتنتان لێدەگرێت ؟ چ هۆكارێك كات و وادەی گەیشتن بە ئامانجتان كۆنترۆڵ دەكات ؟ چ فاكتەرێك دیاریكەری گەیشتنی خێراترە بە ئامانجتان ؟ چ شتێك دەبێتەرێگر لە خواردنی ئەو بۆقانەی كە دەتوانێت

ژیانتان بگۆڕێت ؟ بۆچی تا ئێستا دەستتان بە ئامانجەکانتان رانەگەیشتووە ؟ ئەمانە سەرەکیترین ئەو پرسیارانەن کە بۆ گەیشتن بە بەرزترین ئاستی کارایی دەتوانیت لە خۆتیان بپرسیت و وەڵامیان بدەیتەوە. لەهەر کارێکدا کە ئێمە ئەنجامی دەدەین هەمیشە هۆکارێکی سنووردارکەر بوونی هەیە کە کاتی گەیشتنی ئێمە لە گەیشتن بەو ئامانجە لەو کارەدا دەستنیشان دەکات.

ئێستا دەبێت لە کارەکە بکۆڵیتەوە و هۆکار و ئاستەنگە سنوردارکەرەکان لەو کارەیەدا بدۆزیتەوە و ئیدی ئەرکی تۆ ئەوە دەبێت کە ئەو هۆکارە تایبەتە لاواز یا پووچەڵ بکەیتەوە.

لە ئەنجامدانی هەر جۆرە کارێکدا چی گرنگ و سەرەکی و چی بچوک و بێنرخە، هۆکاری بەخێرایی گەیشتن بەو ئامانجە یا ئەنجامدانی ئەو کارە تایبەتە دیاری بکە، ئەو هۆکارە کامەیە ؟ هەموو ووزە و توانای زیهنیتان لەسەر ئەو هۆکارە چڕ و کۆبکەرەوە.

بەم کارە تۆ باشترین سوودتان لە کات و توناییەکانتان وەرگرتووە، بۆنموونە رەنگە ئەم هۆکارە پێویستی بەکەسێك بێت کە تۆ پێویستت بەهاوبیری و راوێژی ئەو بێت، یا بێتوانایی دارایی یا خاڵێکی لاواز بێت کە لە بەشێك بە بەشەکانی رێکخراوەکەتاندا بوونی هەیە یا شتانێکی دیکە. هەرچیەك هەبێت تۆ دەبێت لە دۆزینەوە و دیتنەوەیدا بیت. بۆ نموونە ئامانج لە کاری بازرگانی بریتی یە لە پەیداکردنی مشتەری و پاراستنی ئەو مشتەرییانە و بە ئەنجامدانی ئەم کارە کۆمپانیا سوود و قازانجێکی باشی دەبێت و دەتوانێت گەشە بکات.

لە هەر کارێك یا چالاکیەکیەکی بازرگانیشدا وەك هەر کارێکی دیکە ئاستەنگێگ یا گەڕێنەرەوەیەك هەیە کە کۆنترۆڵی کاتی گەیشتن بە ئامانج یا چۆنیەتی گەیشتن بەو ئامانجە دەکات. رەنگە ئەم هۆکارە بۆ نموونە خەرجی ئێستای کۆمپانیا بێت یا رێگە و رەوشی بەرهەمهێنان

[21] شێوازی بەسوود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بێت یا ئەندازەی پارەی نەختینە بێت.

هۆکارەکانی دیکەی سەرکەوتنی ئۆرگانێک یا رێکخراوێک دەتوانێترکەبەر و ململانێکارەکانی دیکە، مشتەری یا شوێنکار بێت

هەرچۆنێك بێت هەمیشە هۆکارێك گاریگەرترە لە هۆکارەکانی دیکە بۆ خێرا گەیشتنی رێکخراوێك بە ئامانجەکەی. لەو کارەی کە تۆ ئەنجامی دەدەیت ئەو هۆکارە کامەیە ؟

گرنگترین هەنگاوێك کە دەبێتە پێشکەوتن و گەشەسەندنی کارتان لە ماوە و کاتێکی کەمتردا، بریتی یە لە ناسینی هۆکارە سنوردارەکان، جائیدی لە قۆناغی کاردا بێت، یا نا، سەبارەت بە سنوورداریەکانی کار و ژیانیش هەمان یاسای ۸۰ -۲۰ راست دەردەچێت. ئەمە بەو مانایە دێت کە لەسەدا هەشتا لە سنوورداررییەکان یا هەمان ئەو هۆکارانەی دوامان دەخەن دەروونین، واتە ئەم

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هۆکارانە لە تایبەتمەندێتی کەسی، ووزەکان، عادەتەکان، رەفتـارە کەسـی یـەکان و تواناییەکانـدا بوونیان هەیە و ئامادەن، تەنها لەسەدا بیستی هۆکارەکانی دواخستن دەرەکین.

رەنگە ئەم هۆکاری دواخستنە هۆکارێکی بچووك بێت و نەکەوێتـە بەرچـاو، هەنـدێ جار دەبێت پێرستێك لە قۆناغەکانی ئەنجامدانی کار ئامادە بکرێت. بەووردی لـە هـەر قۆناغێـك بکۆڵێتەوە تا ئەو هۆکارە بدۆزیتەوە.

بۆ نمونە رەنگە ئەم هۆکارە مامەڵەو تێڕوانینێکی نێگەتیڤانەی مشتەرییەك یا دژایەتیـەك بێت لە لایەن ئەوانەوە کە بووەتە هۆی سستی گەشەی فرۆشتن. هەندێ جاریش دەشـێت نـەبوونی یەکێك بێت لە مەرجە پێویستەکان، بەراستگۆییەوە چاوێك بە کۆمپانیاکەتدا بخشێنەرەوە، لـە دەوروبەر، سەرۆك و هاوکاران و کارمەندەکان وورد ببەرەوە.

ڕەنگە خاڵی لاواز لەوانەدا بێت کە ڕێگرن لە دەستراگەیشتن بە ئامانجی کۆمپانیا و پێشکەوتنی، لە ژیانی کەسیشدا هەروایە. ڕاستگۆیانە لێبکۆڵەرەوە تا بتوانیت ئەو هۆکارە دەستنیشان بکەیت کە ڕێگرە لە خێراگەیشتن بە ئامانج و دوامان دەخات. کەسانی سەرکەوتوو بۆ ئەم شرۆڤە و شیکارییە لەم پرسیارەوە دەست پێدەکەن :

ئەوە چ تایبەتمەندێتی یەکە لە مندا کە دەبێتە ڕێگر لە پێشکەوتنم ؟ کەسانی سەرکەوتوو بەرپرسیارێتی کارەکانیان لە ئەستۆ دەگرن و بۆ دۆزینەوەی هۆکار و چارەسەرکردنی کێشەکانی خۆیان ئاوڕ لە خۆیان دەدەنەوە. واتە لە خۆیاندا هەم لە هۆکارەکە و هەم لە ڕێگەچارەکەش دەگەڕێن، بەردەوام لە خۆیان دەپرسن : کام هۆکار پێشکەوتنم بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم کۆنترۆڵ دەکات ؟ دیاریکردنی هۆکارەکانی دواخستن ڕێنمایت دەکات کە دەبێت چ کارێك بکەیت.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

هەڵـەکردن لـە دیـاریکردنی هۆکارەکـانی دواخـستن و دواکـەوتن بەزایـەدانی کاتـە لـە چارەسەرکردنی کێشەکەدا، ئەو کۆمپانیایە گەورەیەی کە من راوێژکاریی کێشەی کەمی فرۆشتنی هەبوو. بەرێوەبەرانی کۆمپانیاکە ئەوەیان دەستنیـشان کـرد کـە هۆکـاری سـنوردارکەری فرۆشـتن بەرێوەبردنی فرۆشتنە.

ئـەوان خـەرجی یـەکی زۆریـان بـۆ رێکخـستن سـەبارەت بـە بـەرێوەبردن و فێرکـاری بەرێوەبەرەکانی فرۆشتن تایبەت کرد، دوای ماوەیەك دەرکـەوت کـە هۆکـاری دابـەزینی فرۆشـتن، هەڵەی ژمێریارێك بووە کە بەرهەمە بەرهەمهێنراوەکانی بە نرخێکی زۆرتـر خـستووەتە بـازارەوە. کاتێك کە کۆمپانیا دووبارە چاویان بە نرخی فرۆشتندا خشاندەوە، فرۆشتن دووبارە زۆر بوویـەوە و کۆمپانیا دووبارە گەرایەوە بۆ حاڵەتی سوورد و قازانج.کاتێك رێگری سەرەکیت دەستنیشان کردوو

سەرکەوتوو بوویت لەوەی کە نەیهێڵیت ئەوا ئاستەنگێکی دیکە دەدۆزیتەوە.

ڕەنگە ئەم هۆکارەیە زۆر ئاسایی و لەدەست و پێکەوتوو بێت، لە کاتی خۆیدا نەگەیشتنە سەر کار لە بەیانیدا یا بە پیچەوانەوە، ڕەنگە بابەتێکی زۆر سەنتەرییانە بێت، وەك بوونی پیشەیەکی نەگونجاو.

هەمیشە هۆکارگەلێك هەن بۆ دواخستن کە خێرایی گەیشتن بە ئامانجەکانت دەستنیشان دەکات. تۆ ئەرکت ئەوەیە کە ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەیت و هێزتان کۆبکەیتەوە تا هەرلەیەکەمین کات و ساتدا لە ڕیشەی دەربێنیت. کاتێك کە ڕۆژەکەتان بەم مەبەست و نیەتەوە دەستپێدەکەیت کە خاڵێکی لاوازی سەرەکی لە ناودەبەیت و نایهێڵیت،ئەم ئەنگێزەیە یارمەتیتان دەدات کە بەرەو پێشەوە بڕۆیت.

لە بیرت نەچێت کە هەمیشە هۆکاری دواکەوتن هەن و لە ناوبردنی ئەم هۆکارانە گرنگترین بۆقێکە کە دەبێت بیخۆیت.

بۆقەکە قوت بدە :

هەر ئەمڕۆ سەرەکیترین ئامانجی ژیانت دیاری بکە ئەو ئامانجە چی یە ؟کام ئامانجە کە ئەگەر پێی بگەیت، کاریگەریەکی زۆری لەسەر ژیانتان هەیە ؟کام کارەیە کە ئەگەر تەواوی بکەیت و بیگەیەنیتە کۆتایی زۆرترین کاریگەری لە سەر ژیانتان یا کارتان هەیە ؟

کاتێک کە لەوە دڵنیا بوویت کە ئامانجی خۆت وەدەستهێناوە، لە خۆتان بپرسە : کام هۆکارە کە یارمەتیم دەدات لە خێراتر گەیشتن بە ئامانجەکەم ؟چی بووە کە تا ئێستا بە ئامانجی خۆم نەگەیشتووم ؟ چ تایبەتمەندێتی یەکم هەیە کە لێناگەڕێت لە کارەکەمدا پێشبکەوم و لە گەیشتن

بە ئامانجەکـەم دەمگەڕێنیێتـەوە ؟ وەڵامەکـەتان هەرچـییەك بێـت خێـرا بـۆ لـە نـاوبردنی ئەو ئاستەنگەیە هەنگاو هەڵبگرە، دەست بەهەرکارێك بکە کە بە بیرتاندا دێت، هەر کارێك هەیە با ببێت، دەستپێکردنی ئەو کارەیە گرنگە.

"١٢"

هەر جارێك به ئەندازەی بەرمیلێك پێشەوە بکەوە.

کارە گەورەکان مرۆڤانێك کە تا ئەندازەیەك تواناییەکی مامناوەندیشیان هەیە دەتوانن ئەنجامی بدەن و ئەمەش لە کاتێکدایە کە هەموو تواناکانی خۆیان بە بێ هەستکردن بە ماندووبوون لە سەر بابەتێك چڕ بکەنەوە .

سامۆئیل ئیسیلز

پەندێکی کۆنی ئینگلیزی دەڵێت : یارد بە یارد (مەتر بە مەتر) سەختە، بەڵام ئینچ بە ئینچ (سانت بە سانت) ئاسانە، یەکێك لە رێگەکانی سەرکەوتن بە سەر تەمەڵیدا

ئەمەیە کە بیر و هۆشتان تەنها و تایبەت لەسەر ئەو بەشەی کار کۆبکەیتەوە کە ئێستا سەرقاڵی ئەنجامدانیتی.

ندەك لەسەر هەموو ئەو کارە گەورانەی کە لەبەردەمتاندایە. یەکێك لە گونجاوترین ڕێگەکان بۆ ئەوەیکە بۆقەکە بخۆین ئەمەیە کە هەر جارێك تەنها یەك پاروو بخۆین، کۆنفۆشیۆس دەڵێت : بڕینی ڕێگەیەکی هەزار فرسەخی بە یەکەمین هەنگاو دەست پێدەکات. بۆ زاڵبون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاری زیاتر لە کەمترین ماوەدا ئەمە یەکێکە لە باشترین ڕێگەکان.

چەند ساڵێك بەر لە ئێستا من بە بەشێك لە بیابانی ئەفەریقادا بە ناوی بیابانی تانزروفت تێپەریم، فەرەنسەکان ماوەیەك بوو ئەم بیابانەیان وازلێهێنابوو وە وەدەسبەرداری بەنزینخانەکان بووبوون، پانتایی بیابانەکە لە ۸۰۰ کیلۆمەتر زیاتر بوو وە هیچ ئاو و خۆراك و سەوزاییەکی

تیادا نەبوو، وەك پارکینگێك کە لە لم دروستکرابێت تا چاو بڕ بکات تراویلکە بوو.

لە ساڵەکانی کۆندا زیاتر لە ۱۳۰۰ کەس، لە کاتی تێپەربوون بەم بیابانەدا وون و بێسەروشوێن بوون،ووردە زیخ و تەپ و تۆز ڕێگەکەی دادەپۆشی و ڕێبوارەکان لە شەوی بیاباندا وون دەبوون، فەرەنسیەکان بە هۆی وونبوونی نیشانەکانی سەر ڕێگەکەیان ڕێگەکەیان بە بەرمیلی ڕەشی ٥٥ گالۆنی نیشانەکردبوو،ئەوان هەر بەرمیلێکیان لە دووری ٥ کیلۆمەتر دادەنا، واتە دووریەك کە ڕۆژئاوای زەوی، ئاسۆی بینین سنوردار دەکات،لەبەر ئەوە بە درێژایی ڕۆژ لە هەرکوێیەکدا بوویبێتین دەمانتوانی دوو بەرمیل ببینین، یەکێکیان ئەو بەرمیلەیە بوو کە لە کەناریەوە تێدەپەرین و ئەوی دیکەشیان ئەوە بوو لە ماوەی ٥ کیلۆمەتری دواییدا دانرابوو وە ئەمەش بۆ ڕێنماییکردنی ئێمە بەس بوو.

ئەركی ئێمە ئەمەبوو كە رێنمایی ئۆتۆمبیلەكە بكەین بەرەو بەرمیلەكەی دیكە، لەبەر ئەوە بە نیشانەكردنی بەرمیلێك كەم كەم خەریكی پەرینەوە بووین لە گەورەترین بیابانی جیهان.

تۆش دەتوانیت هەربەم شێوەیە كارەگرنگ و سەرەكیەكانی خۆت لە ژیانـدا ئـەنجام بـدەیت. واتە خۆت ناچار بكەیت كە هەر جارێك تا ئەو شوێنەی كە توانات هەیە بەرەوپێشەوە بڕۆیت.

كەواتە ئاسۆی ببینیتان بە ئەندازەی پێویست دەبێت و دەتوانیت بەرەو پێشتر بڕۆیت، دەبێت بە دڵنیایەوە هەنگاوهەڵگری بۆ ئەنجامـدانی كـارێكی گـەورە و بەتـەواوی لـەوە دڵنیـا بیت كە هەنگاوی دواترتان بەو زوانە روون دەبێتەوە، ئەم ئامۆژگارییە جوانە فەرامۆش نەكەیت : لە یـاری تۆپی سەلەدا كاتێك كە خۆت هەڵدا، ئەوە دەكەویتە بەرچاو، بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی ژیانێـك یـا پیشەیەك، دەبێت هەرجارێك كارێك یا چالاكیەكی تایبەت ئەنجام بدەیت و دوای ئەوە بڕۆیتە شوێن

کارێکی دیکە.

دەبێت هەرمانگێك پارەکەی خۆت پاشەکەوت بکەیت و هەر ساڵێك ئەم کارەیە درێژە پێبدەیت تا بتوانیت سەربەخۆیی دارایی وەدەست بێنیت.

بۆ تەندروستی و جوانی ئەندامیش دەبێت هەمیشە کەمتر بخۆیت و وەرزشێکی زۆرتر بکەیت و هەموو رۆژێك درێژە بەم کارە بدەیت.

بۆ ئەوەی کە بتوانیت کاری گەورە ئەنجام بدەیت و بەسەر تەمەڵیدا سەربکەویت، ئەوەندە بەسە کە یەکەمین هەنگاو بەرەو ئامانجەکەت هەلگریت و دواتر هەنگاوەکانی دیکە، هەرجارە و تەنها یەك بەرمیل بەرەو پێشەوە برۆ.

بۆقەکە قووت بدە :

ئامانج یا چالاکیەکی تایبەت کە تا ئێستا نەتوانیوە ئەنجامی بدەیت هەڵبژێرە و دەسبەجێ هەنگاوی یەکەم بۆ دەستپێکردنی ئەو کارە هەڵگرە.

زۆربەی کات تەنها کارەکە ئەمەیە لیستێك بۆ هەموو قۆناغاکانی جێبەجێکردنی کارەکە ئامادە بکەیت، پاشان دەستبکە بە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە لە لیستەکەدا تۆمارت کردوون.یەك لە دوای یەك بەرەو پێشەوە برۆ، لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی دیکە، تا ئەو کاتەی دەگەیتە کۆتایی. دەبینیت سەرت سوورِدەمینێت لەو ئەنجامەی کە وەدەستی دێنیت.

"١٣"

خۆت ناچار و پابەند بکە

سەرەتای گەیشتن بە سەرکەوتن، بەکارهێنانی بەردەوامی ووزەی جەستەیی و زیهنیەتانە لەسەر ئەو مەسەلەیەی کە لەبەردەستداندایە.

تۆماس ئەدیسۆن

دنیا پڕیە لە کەسانێك کە لە چاوەڕوانی ئەوەدان کە کەسێك پەیدا ببێت و ئەوان بەرەو گەیشتن بە خەون و ئارەزووەکانیان ئاراستە بکات، بەلآم بڕیار نی یە کە کەسێك بێت بۆ

رزگارکردنیان ! ئەم کەسانە لە شەقامێکدا کـە پاسـێك پیایـدا تێناپـەڕێت و نـاڕوات چـاوەڕوانی پاسێکن ! ئەگەر ئەم کەسانە خۆیان ناچارنەکەن و بەرپرسارێتی ژیانیان وەئەستۆ نەگرن، رەنگە بـۆ هەمیشە لە چاوەروانیدا بمێننەوە و ئەمەش هەمان ئـەو کارەیـە کـە زۆربـەی خـەڵکی ئـەنجامی دەدەن.تەنها نزیکەی لەسەدا دووی خەڵکی دەتوانن بەبێ چاوەڕوانی کار بکەن، ئێمە ئـەم کەسـانە بە رێبەر و پێشەوا ناودەبەین و نیازمانە کە تۆش رێبەر بیت،تۆ خۆت بۆ خۆت دەبێت خوو بەوەوە بگریت کە خۆت بخەیتە ژێر فشارەوە و چاوەروانی ئەوە نـەبیت کـە کەسـێکی دیکـە بێـت و ئـەو کارەتان بۆ ئەنجام بدات، دەبێت خۆتان بۆقـەکانی خۆتـان هەڵبـژێرن و بـەپێی ریزبەنـدی گرنگیـان قووتیان بدەیت و بیانخۆیت. ئەو ستانداردانەی کە بۆ کار و رەفتارتـان دیاریدەکـەیت دەبێـت لـەو ئاستە بەرزتر بێت کە کەسانی دیکە بۆت دیاری دەکەن.

ئەمە بۆ خۆت بکەرە سەرقاڵیەك بۆ ئەوەی بتوانیت خێراتر کارەکە ئەنجام بدەیت، کەمێك زۆرتر کار دەکەیت و کەمێك درەنگتر کارەکەتان بەجێدێڵیت، هەمیشە لە شوێنی ڕێگەیەك بگەڕێ کە بتوانیت کارێکی زۆرتر ئەنجام بدەیت، تەنانەت زیاد لەوەش کار بکە کە لەبەرامبەریدا ماف وحەقێك وەردەگریت.

ناتانیل براوندون لە پێناسەی دەروون بەرزیدا دەڵێت : ئەو ئیعتیبار و ڕێزەی کە تۆ لە خۆتی دەگریت، تۆ لە کاتێکدا کە لە کارێکدا سەردەکەویت یا شکست دێنیت، ڕێز و ئیعتیباری خۆت زۆر یا کەم دەکەیتەوە، باشی ئەم مەسەلەیە لەمەدایە کە هەرکاتێك خۆت ناچار بکەیت کە ئەو پەڕی زۆری هەوڵتان بەخەرج بدەیت یا لە کەسێکی ئاسایی زیاتر هەوڵکۆشش بکەیت. ئەو هەستەی سەبارەت بە خۆت هەتە نمونە و بێوێنەیە. هەرچەندێك زیاتر بەرەو پێشەوە بڕۆیت ئەوە لە

کەسانی مامناوەندی کۆمەڵگە دووردەکەویتەوە، وا وێنا بکە کە ئەمرۆ پەیامێکی نائاسایت پێدەگات و دەبێت لە ماوەی یەك مانگدا شارەکەتان بەجێبێڵیت. ئەگەر بریاربێت لە ماوەی یەك مانگدا شار بەجێبێڵیت دەبێت لە چ کارێك دڵنیا بیت ؟ ئەم کارە هەرچییەك کە هەیە هەر ئێستا ئەنجامی بدە.

وادابنێ کە هەر ئێستا هەواڵی ئەوەت دەدەنێ کە وەك خەلاتێك مۆڵەتێکی پڕ لەخەرجیت بۆ دەرچووە بەلاّم دەبێت سبەینێ بە ناچاری برۆیت وەگەرنا ئەوە دەیبەخشنە کەسێکی دیکە، بەرلە بەجێهێلاّنی شارەکەتان دەبێت چ کارێك تەواو بکەیت تا بتوانیت ئەو مۆڵەت و پشوویە وەربگریت و برۆیت ؟ وەلاّمەکەتان هەرچییەك بێت بێ هێنانەوەی پاساودەستبکە بە ئەنجامدانی. ئەو کەسانەی کە سەرکەوتوون هەمیشە خۆیان دەخەنە ژێر فشارەوە تا بتوانن پلەی

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بەرزی سەرکەوتن وەدەستبێنن و بە پێچەوانەشەوە کەسانی ناسەرکەوتوو لە ژێر چاودێری و فەرمانی کەسانی دیکەدا بەکەوتنە ژێر فشاری خەڵکی یەوە کارێك ئەنجام دەدەن.

یەکێکی دیکە لە شێوە کاریگەرەکان بۆ سەرکەوتن بەسەر تەمەڵیدا ئەمەیە کە هەروەك ئەوەی کە بۆ ئەنجامدانی کارەگرنگەکانتان تەنها یەك رۆژ کاتت لەبەر دەستدایە و دوای ئەوە ناچاریت کە شار بەجێبێڵیت یا دەبێت مۆڵەتی پشوویەك وەربگریت یا برۆیت بۆ گەشتێك.

ئەگەر خۆت بخەیتە ژێر فشارەوە، ئەوە کارەکان خێراتر و باشتر لە جاران پێشدەکەویت و دەبیتە کەسێکی زۆر کارا. سەبارەت بە خۆتان هەستێکی بەرز و جوانت دەبێت و لەسەرخۆ خۆعادەت دەگریت بە خێراتر ئەنجامدانی کارەکانەوە و دواجار دەتوانیت بە باشترین شێوە سوود لە هەموو رۆژەکانی ژیانی خۆت وەربگریت.

بۆقەکە قووت بدە :

بۆ ئەنجامدانی کارەکانتان یا بەشێك لـە کارەکانتـان مـاوەی کـاتێکی دیـاریکراو دیاری بکە، بۆ خۆتان سیستەمێکی فشار لەبەرچاو بگـرە، کـەم کـەم قورسـاییەکە زیـاد بکـە و گۆرەپانەکە بەجێمەهێڵە، کاتێك کە ماوەیـەکت بۆخـۆت لەبەرچـاو گـرت، ئـەوە پابەنـد بـە بـەو ماوەیەوە و هەوڵبدە بە پێی توانا کارەکە تەنانەت زوتر لە وادەی خۆی تەواو بکەیت.

سەبارەت بە مەسەلە و کارەگەورەکان بەرلەوەیکە دەسـتبدەیتە ئەنجامـدانیان پێرسـتێك سەبارەت بە قۆناغەکانیان ئامادە بکە، پاشان ئەوە روون بکەرەوە کە بۆ ئەنجامدانی هەر بەشـێك لە کار چەندێك کاتت پێویستە. ئەوجا سەرلەنوێ بەرنامەی رۆژانە و هەفتانەی خۆت رێك بخـە تـا بۆ ئەنجامدانی ئەم پرۆژەیە بە رەهایی کاتت لەبەردەستدا بێت.

"١٤"

هێز و توانای خۆت بۆ بەرزترین ئاست بەرز بکەرەوە

هەموو سەرمایەتان لە یەك شوێندا کۆبکەرەوە، هەموو ووزەتان ڕێك بخە و هەموو تواناتان بۆ سەرکەوتن لە یەك زەمینەی تایبەتدا ئامادە بکە.

جان هاگای

مادەی خاوی سەرەتایی بـۆ کـارابوونی کەسـیتان لـە جەسـتە و ڕۆح و عاتیفەتانـدا شاراوەتەوە، یەکێك لە گرنگترین هۆکارەکان بۆ گەیشتن بە خۆشبەختی و بەختەوەری بریتی یـە لـە

پاراستن و پەروەدە کردنی ئاستی ووزە.

جەستەت هەروەك دەزگایەك کاردەکات کە مادەی سەرەتایی واتە خۆراك و ئاوو پشوو وەردەگرێت و ووزە دەداتە دەرەوە، تا بۆ ئەنجامدانی کارەکانتان سوود لەو وزەیە وەربگریت. کاتێك کە بە ئەندازەی پێویست پشوو دەدەیت، ئەوە سوود و بەهرەی کارتان دوو، سێ و تەنانەت پێنج بەرامبەری ئەو کاتەیە کە هەست بە ماندوێتی دەکەیت. بەشێوەیەکی ئاسایی کارایت دوای هەشت یا نۆ سەعات کارکردن دادەبەزێت. هەرلەبەر ئەم هۆیەیە کە هەرچەندێك کات زۆرتر تێپەرێت کارایت کەمتر و کەمتر دەبێتەوە. ئەگەرچی هەندێك جار کارکردن تا کاتانێکی درەنگ پێویست و خۆلێنەبوێراوە. هەرچەندێك زیاتر ماندوو دەبیت، سوود و بەهرەی کارتان کەمتر دەبێتەوە و ئەگەری هەڵەکردن لە کارتاندا زۆرتر دەبێت و لەیەك ساتدا دەگەیتە خاڵی کۆتایی.

راست و دروست هەروەك پیلێك یا پاترییەك کە وزە و شەحنی تەواو دەبێت، ئیدی کارکردنی نامومکین دەبێت، بەدرێژایی شەو ورۆژ چەند سەعاتێکی تایبەت هەن کە باشترین کاتن بۆ ئەنجامدانی کار، تۆ دەبێت بتوانیت ئەم سەعاتە تایبەتانە دیاری بکەیت و کارەگرنگ و هەستیارەکانی خۆت لەم سەعاتانەدا ئەنجام بدەیت، زۆرێك لە خەڵکی کاتێك کە خەوێکی باش و تەواویان هەبێت، لە بەیانیەکەیدا حاڵیان باشە و پڕ لە ووزەن.هەندێکیش دوای نیوەڕوان و ژمارەیەکیش شەوانە و تەنانەت کۆتایی شەو بە درێژایی شەورۆژ خاوەنی بەرهەمن، یەکێك لەو هۆکارانەی کە تەمەڵی و سستیمان لادروست دەکات ئەمەیە کە ئێمە لە کاتی دەستپێکردنی کاردا ماندووین.

راست و دروست هەروەك مەکینەی ئۆتۆمبیل کار دەکەین کە لە بەیانیانی رۆژی

سەرما و ساردا، رۆشن نابێت و کار ناکات، هەرکاتێك کە کارێکی زۆرمان هەبێت بۆ ئەنجامدان و ماندوو بین کاتیش کەمە، باشتر وایە کە کارەکە دوابخەیت و بە خۆت بڵێیت : "من زیاد لە توانای خۆم کار ناکەم ".

هەندێك جار زوو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە باشترین سوود وەرگرتنە لە کات.

بڕۆرە سەرجێگە و تەنانەت دە سەعات بخەوە، ئەم کارە ووزەی لەدەستچووتان بۆ دەگەڕێنێتەوە و لە رۆژی داهاتوودا دەتوانیت بە ووزەیەکی دووبەرامبەرانە و سێ بەرامبەرانەوە کار بکەیت و سوود و بەرهەمی کارت بەراوورد بەو کاتەی کە نەخەوتویت و ماندوویت و تا درەنگانێك کار دەکەیت زۆر زیاتر دەبێت.

لێکۆڵینەوەی لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان رونکردوەتەوە کە خەڵکی ئەمەریکا لەبەرامبەر

۲۱ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

...ئەو کارەی کە دەیکەن پشوو و خەوێکی گونجاویان نی یە، ملیۆنەها کەس لە ئەمەریکیەکان بە
...هۆی کاری زۆر و خەوی کەمەوە خاوەنی زیهنێکی نائارام و پەرێشانن.

یەکێك لە کارە لۆجیکیەکان کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەمەیە کە بە درێژایی هەفتە
کاتژێر دەی شەو تەلەفزیۆنەکە بکوژێنیتەوە و بچیتە سەرجێگە.

زۆربەی کات تەنانەت یەك سەعات زووتر خەوتن دەتوانێت ژیانتان بگۆرێت، ئەم
بەرنامەیەی خوارەوە پێشنیار دەکەم : لەهەفتەدا یەك رۆژ بە تەواوی پشوو بدە. وەك پێنجشەممە یا
هەینی، تەنانەت هیچ شتێك مەخوێنەرەوە، بیر لە کارە دواکەوتووەکانیشت مەکەرەوە و بە
شێوەیەکی گشتی بەهیچ شێوەیەك فشار لە سەر زیهن و مێشکتان دروست مەکە.

بەلام لە بری ئەوەدا سەیری فلیم بکە، وەرزش بکە، و هەر کارێك ئەنجام بدە کە

دەتوانێت سەرلەنوێ هێز و ووزە بە مێشکتان ببەخشێت ، راستیان ووتــووە بـە کـاری فرەچەشـن دەتوانرێت ماندوێتی لە ناوببرێت، بەدرێژایی ساڵ بۆ پشوی شادی و خۆشبەسەربردن رێست وەرگرە.

لە کۆتایی هەفتەکان و لـە پـشووەکاندا سـالأنەش یـەك دوو هەفتـە بـرۆرە دەرەوە، دوای پشوەکانی کۆتایی هەفتە یا پشوەکانی دیکە بەهرە و سودی کارتان زۆر زیاد دەکات.

لەهەر شەوێکدا زوو خەوتن بە درێژایی هەفتە و کۆتایی هەفتەکان رۆژێکی تەواوبۆ پـشوو دان بەدرێژایی هەفتەکە ووزەیەکی زۆرترتان بۆ دەستەبەردەکات. بەم شـێوەیە دەتوانیـت زاڵ بیـت بەسەر سستی و تەمەڵیتدا و کارە گرنگ و سەرەکیەکانی خۆت زۆر باشتر و بە خێراییـەکی زۆرتـر ئەنجام بدەیت بەلاّم وێرای خەوتن و پشووی تەواو هۆکارێکی دیکەش هەیە کە بریتی یە لـە بـوونی خوراك بە شێوەیەکی گونجاو و پێویست.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بۆ ژەمی بەیانیان خۆراکێکی پڕ لە چەوری و کاربۆهیدرات و کەمپرۆتین بخۆ، بۆ ژەمی نیوەڕوان سوود لە زەلاتەی ماسی یا زەلاتەی مریشك وەرگرە.

سوود لەو شیرینی و خۆراکانە وەرمەگرە کە خوێ و شەکر و ئاردی سپییان تێدایە، هەروەها خۆت لە خواردنەوەی ساردی و شیرینی و ئاونەباتیش بە دوور بگرە. تۆ دەبێت خۆراکێك بخۆیت هەروەك خوراکی پاڵەوانێك بەرلە پێشبڕکێ، چونکە ئەرکی تۆش لە چەند روویەکەوە هەروەك کاری پاڵەوانەکە وایە.

ئەگەر دەتەوێت لە هەموو کاتێك باشتر و ئاسوودەتر کار بکەیت و زیاتر لە شێوەی کارکردنەکە رازی بیت دەتوانیت خۆراکێکی تەندروست و سووك بخۆیت.

هەرچەندێك کە هەستی تۆ لە کاتی دەستپێکردنی کاردا باشتر بێت، ئەوە سستی و

تەمەڵی کەمتر رووت تێدەکات و شەوق و تامەزرۆییەکی زۆرتر لە خۆتدا هەست پێدەکەیت بۆ تەواوکردنی ئەو کارە و تەنانەت دەستپێکردنی کارانێکی دیکەش، بۆ وەدەستهێنانی بەهرە و سوودی زۆر و رەزامەندی و سەرکەوتنی زۆرتر، بوونی ووزەی زۆر و فراوان کارێکی پێویست و گرنگە.

بۆتەکە قووت بدە :

ئەندازەی ووزە، خەو خۆراك و عادەتەکانت بخەرە ژێر لێکۆڵینەوە، بریار بدە کە ئاستی ووزە و تەندروستی خۆت بەرز بکەیتەوە و وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەیتەوە.

دەبێت کام لە چالاکیە جەستەییەکانی خۆم زۆرتر یا کەمتر بکەمەوە ؟

دەست بە چ چالاکیەك بکەم تا کارکردی خۆم بۆ بەرزترین ئاست بەرزبکەمەوە ؟

هەنوکە چ کارێك ئەنجام دەدەم کە دەبێتە هۆی لەدەستدانی تەندروستیم و دەبێت خۆمی لێبەدوور بگرم ؟

هەروەڵامێکت دایەوە ئەوە دەبێت هەر لە ئەمرۆیەوە دەستبەکار بیت.

"١٥"

حەزوو ئارەزووی کارکردن لە خۆتدا دروست بکە

ئەو شەوق و تامەزرۆییەی کە مرۆڤەکان بۆ سەرکەوتنی گەروە و داهێنانەکان و کارە پڕ لە ریسکەکان کەمەندکێش دەکات ئەوە گەروترین تام و چێژە.

ئەنتۆنی دوسن ئاگزوپری

ئەگەر بتانەوێ هەلومەرجی جەستەیی و رۆحیتان لە باشترین هەلومەرجدا بێت و لە ترۆپکی توانایی خۆتدا بیت دەبێت لە گۆڕەپانی ژیاندا وەك یاریزانێك بییت کەهەم هانی خۆت بدەیت و هەم پەروەرشیاری خۆتیت، لەسەدا نەوەدوپێنجی ئەو هەستە پۆزەتیڤە یا نێگەتیڤانەی کە

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەتە پەیوەستە بەمەوەیکە کە لە هەر ساتێکدا چۆن لە گەڵ خۆت دەدوێیت، ئەو روداوانەی کە لە دەوروبەرماندا روودەدەن رۆحیەت و هەستی ئێمە دروست ناکـەن، بـەڵکو گرنگـی و خوێندنـەوە و لێکدانەوەی ئێمە بۆ ئەم رووداوانە رۆحیەت و هەستمان دروسـت دەکـەن، مامەڵـە وخوێندنـەوەی ئێمە بۆ رووداوەکان ئەوە دیاریدەکات کە لە ئێمەدا ئەنگێزە دروست ببێت یا بە پێچەوانەوە وزە و ئەنگێزەمان لە نێوبچێت.

بۆ دروستکردنی ئەنگێزە لە خۆماندا دەبێت بریاربدەین کە کەسێکی گەش بـین بـین، دەبێـت سوور بین لەسەر ئەوەی کە وەڵامێکی پۆزەتیڤانەی هەموو هەلومەرجەکانی دەوروبەرمان تەنانـەت قسە و کرداری دەوربەرومان و کەسانی جیاواز بدەینەوە، نابێت لێگەڕێیت کە رۆحیەتت بکەوێتـە ژێر کارگەری کێشەو مەسەلە و ئاستەنگەکانی رۆژانەوە، و لاواز ببیت.

ئـەو شـتەی کـە ئـەنگێزە و ئیرادەتـان دەخاتـە ژێـر کاریگەریـەوە ئەنـدازەی متمانەبەخۆبوون و ئەنـدازەی ڕێزلـەخۆگرتن و خۆخۆشویـستنتانی لـە خـۆدا هـەڵگرتووە. دەبێـت بەردەوام لەگەڵ خۆتدا گفتوگۆیەکی پۆزەتیڤانە و سازێنەرانەت هەبێت تا بتوانیت دەروون بەرزیتان بەرز بکەیتەوە، بۆ نمونە بەردەوام بە خۆت بڵێیت کە من خۆمم خۆش دەوێت بـۆ ئـەوەی بـەردەوام باوەر بەو شتە بهێنیت کە دووبارەی دەکەیتـەوە و وەك کەسـێك بـە کـارایی و توانایـەکی بـەرزی هەیە، کاتێك کە خەڵکی لێت دەپرسن کە حاڵت چۆنە ؟ وەڵام بدەرەوە زۆر باشم. گرنگ نی یە کـە لە ژیانی کەسی تۆدا چ ڕووداوێك ڕویداوە یا ئەوەیکە هەستی ڕاستەقینەتان لـەو سـات و کاتـەدا چی یە. تەنها بریار بدە کە بە گەشبینی بهێنیتەوە و شاد بیت.

نابێت هیچ کاتێك کێشەکانتان بـە کەسـانی دیکـە بڵێیـت. چـونکە لای لەسـەدا هەشـتای

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا .

بیسەران کێشەکانی تۆ هیچ گرنگیەکی نی یە. ئەو لەسەدا بیستەکەی دیکەش کاتێك ئەوە دەزانن کە کێشەکە لای تۆ زۆر گرنگە بەشێوەیك لە شێوەکان خۆشحالّ دەبن !

دەروونناسەکان لەوە گەیشتوون کە گرنگترین تایبەتمەندییەك کە دەاتونێت ئەندازەی هەستی تۆ لە خۆشبەختی سەرکەوتنی کاری و کەسیتان بەرز بکاتەوە بریتی یەلە خۆشبینی و گەشبینی.

روکار ئەوە نیشان دەدات کە سێ تایبەتمەندێتی رەفتاری لە کەسانی گەشبیندا هەن کە هەرسێکیان لە رێگەی مەشق و راهێنانەوە دروست دەبن و ئەو سێ تایبەتمەندێتی یەش بریتین لە :

١- ئەم کەسانە لە هەر دۆخ و هەلومەرجێکدا هەبن هەر بە شوێن خالّی گەش و پۆزەتیڤەوەن. ئەوان لەدووی دیتنەوەی شتە پۆزەتیڤ و بەسوودەکانەوەن، بەبێ ئەوەی بیرلەوە بکەنەوە کە چ

کێشەیەك روودەدات، جێگەی سەرسوورمان نی یە هەمیشە ئەو خاڵە پۆزەتیڤانە دەدۆزنەوە.

٢- کەسانی گەشبین تەنانەت لە هەلومەرجی کێشە یا دوای شکست بەردەوام لە دووی وانەو پەند وەرگرتنن لەو بابەتە. ئەوان دەڵێن کە کە مەسەلەو کێشەکان نابنە هۆی وەستان و راگرتنی ئێمە بەڵکو فێری وانە و پەندمان دەکات. ئەوان ئەوە دەڵێن لە هەر شکست و ئاستەنگێکدا، پەند و وانەیەکی گرنگ هەیە کە بە هۆیەوە دەتوانن پێشبکەون و سوورن لە سەر فێربوونی ئەو پەند و وانانە.

٣- کەسانی گەش بین لە هەر دۆخ و هەلومەرجێکدا تەنانەت لە هەلومەرجی کێشەدار و تواناپسێنیشدا سۆراخی رێگەچارە دەکەن. کاتێك کە کێشەیەك دروست دەبێت، لە بری دادو هاوار، یا کەموکورتی و تاوان خستنە ئەستۆی کەسانی دیکە، لە شوێن رێگاچارەی ئەو

کێشەیەدان و لە خۆیان دەپرسن کە ڕێگەچارە کامەیە ؟ ئێستا دەتوانم چ کارێك ئەنجام بدەم ؟ هەنگاوی دواتر چی یە ؟ هەروەها ئەم کەسانەچوونکە بەردەوام بە پێی خوو عادەتی گەش بینی و پۆزەتیڤانە دەجولێنەوە، بەردەوام سەرنجیان لە سەر ئامانجە و باس لە ئامانج دەکەن.

ئەوان لە بری بیرکردنەوە لە رابووردوو، باس لە ئاییندە و ئەو کارانە دەکەن کە دەبێت ئەنجام بدرێت. بەواتایەکی دیکە هەمیشە سەیری پێشەوە دەکەن.

ئەگەر بەردەوام وێنای خەون و ئامانجەکانت بکەیت و سەبارەت بەو ئامانجەی کە هەتە لە گەڵ خۆتدا گفتوگۆیەکی پۆزەتیڤانە بکەیت ئەوە تەرکیز و چڕبوونەوەتان لەسەر ئامانجەکەتان زیاد دەبێت.

ووزە و توانایییەکی زۆرتر وەردەگریت، واهەست دەکەیت کە متمانەبەخۆبوونێکی بەرزترت

هەیە و توانای یـەکی زۆرتـرت هەیـە بـۆ کـۆنترۆڵکردنی هەلومەرجەکـە و دواجـار هەرچـەندێك گەشبینیتان و ئەنگێزەتان زۆرتر بێت، ئەوە تامەزرۆتر دەبیت کە کارەکە دەستپێبکەیت و درێـژەی پێبدەیت.

بۆقەکە قووت بدە :

بیر و هۆشتان کۆنترۆڵ بکە، ئـەوەش وەبیروهۆشـت بـسپێرە کـە لـە زۆربـەی بابـەت و مەسەلەکاندا دەبیتە هەر ئەو شتەی کە بیری لێدەکەیتەوە.

بەردەوام بیر لەو شتانە بکەروە کە حەزت لێیانە نەك ئەوانەی کە حەزت لێیان نی یـە و ناتەوێن ! بەرپرسیارێتی کارەکانی خۆت و هەموو ئەو شـتانەش وەئەسـتۆ بگـرە کـە بـۆت دێنـە پێشەوە. هەرگیز هەڵە و کەموکورتی مەخەرە ئەستۆی کەسانی دیکەیەوە و گلەیی و گازندەیان لێ

مەکە. لە بری ئەوەی کە سەرنەکەوتنەکانت بخەیتە ئەستۆی کەسانی دیکەیەوە، بریار بدە کە پێش بکەویت و هەموو ووزەی زیهنی و جەستەییتان لەسەر ئەو شتە چڕ و کۆبکەرەوە کە دەتوانێت یارمەتیتان بدات لە پێشکەوتنتاندا لە ژیاندا، پاشان سەرت سووردەمێنێت لەوەی کە بۆتان روودەدات.

"١٦"

کار لەسەر رەوشی تەمەڵی کارساز بکە

هەوڵبدە بەردەوام بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی خۆت کاتێک بخەیت لاوە و پاشەکەوتی بکەیت. لە رۆژدا بەرنامەڕێژی بکە بۆ کارەکانی سبەی، هەرلەدەمی بەیانیدا چەند کارێکی بچووکی پێویست ئەنجام بدە. ئەوجا برۆ دووی ئەرکەسەرکیەکانت و بە کۆتاییان بگەیەنە.

بوردروم ریبورتس

یەکێك لەو شێوازانەی کە بە شێوەیەکی کارگەرانە دەتوانێت لە بەرزکردنەوەی بەهرەی تاکدا کاریگەر بێت، سوودوەرگرتنە لە رەوشی تەمەڵی کارساز، ئەم رەوشە ژیانتان

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

دەگۆڕێت، راستی یەکەی ئەمەیە کە نە تۆ نە هیچ کەسێکی دیکە ناتوانێت بە هەمو ئەو کارانەدا رابگات کە دەبێت ئەنجامی بدات، کەواتە لە ئەنجامدانی هەندێك کاردا دەبێت پاسا و بیانو بهێنیتەوە، بە واتایەکی دیکە دەبێت ئەو بۆقە نەخۆیت کە بچوکتر و کەم ناشیرینترە بەلاّم لە بری ئەوەدا ئەو بۆقە بخۆیت کە گەورەترین و ناشیرترینە، روی جیاوازی نێوان کەسی سەرکەوتوو وە کەسێك کە بەهرە و سودێکی کەمتری دەستدەکەوێت لەو شوێنەدا دیار دەکەوێت کە لە ئەنجامدانی چ کارێکدا تەمەڵی دەنوێنن ! چوونکە بەهانە هێنانەوە لە ئەنجامدانی هەندێك لە کارەکاندا کارێکی خۆلێنەبوێردراوە، هەر لە ئێستاوە سووربە لەسەر ئەوەی کە کارەکەمنرخ و کەمبەهاکان بخەیتە لاوە.

ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە رۆلێکی زۆریان نی یە لە پێشکەوتندا بە کەسانی دیکەی

بسپێرە و لەبەرنامەکەی خۆتدا بیانسڕەوە، خۆتان لە شەڕی بۆقە بچووکەکان رزگار بکەن و بۆ خواردنی بۆقە گەورەکان یەکلایی ببنەوە، شێوەی راست و دروست ئەمەیە کە سەرەتا ئەو کارانەدەستنیشان بکەیت کە ئەولەویەتیان هەیە هەروەها کارەکانی دیکەش.

کارێك کە کاتێکی زۆرتریی دەوێت و دەبێت لە ماوەیەکی زووتردا ئەنجام بدرێت ئەوە ئەو کارە ئەولەویەتی هەیە.

ئەو کارەی کە دەتوانرێت دواتر ئەنجام بدرێت و کاتێکی کەمتری دەوێت و پیویستیش بەوە دەکات کە خۆت ئەنجامی بدەیت ئەوە بیخەرە ریزی ئەو کارانەی کە ئەولەویەتێکی کەمتریان هەیە.

یاسا : هەرچەندێك دەسبەرداری کارانێکی کەمبایەخ و کەم گرنگ ببین ئەوە ئەندازەی

سەرکەوتنمان لە سوود وەرگرتنی باش لە کات و کۆنترۆڵکردنی دۆخ و هەلومەرجی ژیانمان زۆرتر دەبێت. یەکێك لە ووشەبەهێزەکانی بەرێوەبردنی کات ووشەی " نەخێر"ە، بەهەرکارێکی کەمنرخ و کەمگرنگ بڵێ " نەخێر " ئەم ووشەیە لە کاتی خۆیدا و زوو بیڵێ و زۆر سوودی لێوەربگرە. لە راستیدا کات بۆ ئەم کارانە نی یە، بۆ دەستپێکردنی کارێکی نوێ دەبێت کارەکانی پێشووترمان تەواو کردبێت و ئەگەر گرنگ و زەروریش نەبن ئەوا وازیان لێبێنە، بۆ چوونە ناو شوێنێك دەبێت لە شوێنێکی دیکە هاتبیتە دەرەوە و بۆ هەڵگرتنی شتێك لە زەوی دەبێت پێشتر شتێکت لەسەر زەوی دانابێت.

تەمەڵی کارساز، لەراستیدا ئەمەیە کە ژیرانە و هۆشیارانە بریار بدەین کە لەمە بەدواوە دەبێت چ کارانێك ئەنجام نەدەین، زۆر کەس بۆ ئەنجامنەدانی کارەکانیان بە شێوەیەکی

ناهۆشیارانە بیانوو دەهێننەوە، ئەوان بە بێ حساب و بیرکردنەوە خۆیان لە ئەنجامدانی هەندێك کار دەدزنەوە، لەراستیدا ئەم کەسانە ئەو کارانـە ئـەنجام نـادەن کـە گـەورە و بـەنرخ و سـەختن و لـە ماوەیەکدا دەتوانێت کارێگەریەکی گرنگ لە سەر ژیانی کەسی و کاری ئەم کەسانە هـەبێت، تـۆ دەبێت لە قەبوولکردنی ئەم حەزوو ئارەزووە دەروونی یە هەرچۆنێك بووە دوور بکەویتـەوە، دەبێـت زۆر ژیرانە لە ئەنجامدانی کاری کەم نرخ و کەم بەها خۆت ببوێریت تا کاتی پێویستت هـەبێت بـۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە لە ژیانتدا کارێگەر و بەسوودن.

هەمیشە چاوێك بە کارەکانتا بخشێنەرەوە و ئەوانە دەستنیـشان بکـە کـە دەبێتـە هـۆی ئەوەیکە کاتتان بە فیڕۆ بروات یاخود بە ئەنجامنەدانیان زیانێکت پێناگـات. دەبێـت ئـەم کارەیـە بەردەوام ئەنجام بدەیت.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا

یەکێك لە هاورێکانم بە نمونە دەهێنمەوە کاتێك هێشتا رەبەن بوو، کە زۆر شەیدای یـاری گۆلف بوو، ئەو لە هەر هەفتەیەکدا سێ — چوار جار و لەهەر رۆژێکیشدا سێ-چوار سەعات یاری گۆلفی دەکرد.

دوای چەند ساڵێك سەرقاڵی کارێك بوو وە هاوسەرێتیشی پێکهێنـا و بوویـە خـاوەن دوو منداڵ، بەڵام ئەو هێشتا هەفتەی سێ-چوار جار یاری گۆلفی دەکرد، پاشان لەوە تێگەیشت کە ئەم کارەی لە ژیانی کەسێتی ئەودا و لە شوێنی کارەکەیدا کێشەی بۆ دروست دەکات و ئەگەر بیەوێت بە سەر هەلومەرجەکەدا زاڵ بێت دەبێـت ئـەم چـەند سـەعاتەی یـاریکردنی گۆلـف لـە ژیانیـدا بسرێتەوە، تۆش دەتوانیت لەو چالاکیانەبکۆڵیتەوە کە لە دەرەوەی کارەکەتاندایە و سـەرنج بـدەیت کام کاریان زەرووری نین.

بۆ نمونە واز لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن بهێنە و لە بری ئەوەدا کاتەکانت بە هاوڕێبوون لە گەڵ خێزانەکەتدا یا وەرزشکردن و خوێندنەوە و هەر کارێکی دیکە بەسەر بەرە کە یارمەتی باشتکردنی ژیانتان دەدات.

چاوێك بە چالاکیەکانتدا بخشێنەرەوە و ئەو کارانە جیابکەرەوە کە کە شایانی ئەوەن بە کەسانی دیکەی بسپێریت یا بیانسرەوە تا کاتتان بۆ ئەنجامدانی کارەزەرورەکان زۆرتر بێت. هەرلە ئێستایەوە دەستبدەرە ئەم جۆرە تەمەڵی یە تا بتوانیت لە هەر کاتێکدا ئەو کارانە دیاری بکەیت کە پێویست نین و زەرووری نین و لە بەرنامەی خۆتدا لایانبەیت، ئەم بریاردانە دەتوانێت ژیانتان بگۆرێت، تاقی بکەرەوە.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بۆقەکە قووت بدە :

بەردەوام لە ژیانتاندا کاری ژیرانە بریاردان مەشق بکە.

هەمیشە لە خۆت بپرسە ئەگەر ئەم کارەم دەسپێنەکردبایە، بەم دۆخ و هەلومەرجەی ئێستامەوە ئامادە بووم دەست پێبکەم؟

ئەو کار و چالاکیانەی کە پێشتر دەستتپێکردبوون، بە پێی هەلومەرج و پێگەی فیعلیتان هەڵیانبسەنگێنەو بزانە ئەوە کامە کارە کە پێویست و زەروور نین بۆ ئەنجامدان ؟ ئێستا بە سوود وەرگرتن لە رەوشی تەمەڵی کارساز دەبێت ئەو کارە رەها بکەیت و وازی لێبێنیت.

"١٧"

سەرەتا قورسترین کار ئەنجام بدە

چەندە کە لە تەمەنم زیاتر بەسەر دەچێت، زیاتر باوەڕ بەم مەسەلەیە دێنم کە خاڵی جیاوازی نێوان کەسەکان، مرۆڤە گەورە و بچوکەکان و مرۆڤە لاواز و بەهێزەکان پەیوەندی بە ئیرادەی پۆلاینی ئەوانەوە هەیە، واتە مرۆڤی سەرکەوتوو و بەتوانا، کاتێك کە ئامانجێك بۆ خۆی لەبەرچاو دەگرێت. دووورێگە بوونی هەیە یا مەرگ یا سەرکەوتن !

سرتوماس فاول بوکستون

بۆ زاڵبوون بەسەر سستی و بیانوهێنانەوە و هەروەها خێراکردن لە ئەنجامدانی کارەکاندا

ڕێگەیەك ئەمەیە کە لەسەرەتادا دەبێت کێشەدارترین کار دەستپێبکەیت، ئەمە هەمان ئەو بۆقەیە کە دەبێت بیخۆیت، ئەم کارەیە دژوارترین و زەروریترین هونەرە.

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە و دروستکردنی عادەت لە خۆدا بە ئەنجامدانی کارەکە ئەم قۆناغانەی خوارەوە پەیرەو بکە.

١- کاتێك کە ڕۆژ بە کۆتایی دەگات ئەوا بۆ سبەینێت و هەروەها لە کۆتایی هەفتەشدا بۆ هەفتەی ئایندە لیستی کارەکانی خۆت بنووسە.

٢- چاوێك بخشێنەرەوە بە شێوەی _ا ب ت پ پ و هەروەها یاسای ٨٠/٢٠ ی لیستەکەتدا و گۆرانکاری پێویست ئەنجام بدە.

٣-لە نێوەندی کارەکانتدا کاری ئەلف کە زەروریترین کارە بۆ ئەنجامدان هەڵبژێرە، ئەمە هەمان

ئەو کارەیە کە ئەنجامدانی یا ئەنجامنەدانی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ژیانتان هەیە.

٤- پێشەکییەکانی ئەم کارە فەراهەم بکە تا بتوانیت لە رۆژی دواتردا بە بێ نیاز و پێویستی بە کارە پێشەکییەکان راستەوخۆ کارەکە دەستپێبکەیت.

٥-مێزی کارەکەت پاك و رێکوپێك بکە تا بەیانی کە ویستت کارەکەتان دەستپێبکەن تەنها هەر ئەم کارە لەسەر مێزەکەتاندا بێت.

٦-خۆتان پابەند بکە بەوەوە کە گرنگترین کارتان دەست پێبکەن بەرلەوەی کارێکی دیکە ئەنجام بدەین.

٧-لە ماوەی بیست و یەك رۆژدا، بەهەمان شێوە درێژە بە کارەکەتان بدە و سەرەتا بڕۆرە شوێن یەکەمین کارتان.

تۆ بە ئەم رێکخستنە دەتوانیت لە ماوەی کەمتر لە یەك مانگدا کاراییتان بگەیەنیتە دووبەرامبەر.

ئەگەر رۆژەکەتان بە گەورەترین و زەروورترین کار دەستپێبکەیت ئەوە بە پێچەوانەی خەڵکی یەوە کارت کردووە، بە نەزم و رێکوپێکی خو و عادەتگرتن بە تەمەڵی و بیانووهێنانەوە بخەرە کەنارە و ئاییندەتان بگرە دەست.

کاتێك کە رۆژەکەتان بە ئەنجامدانی سەختترین کار یا ئەنجامدانی بەشێك لەو کارە دەستپێدەکەیت ئەوە دەستپێکردنێکی باش و بەتوانات دەبێت، ئەم هۆکارە دەبێتە هۆی زۆربوونی توانایی و بەهرەی تۆ لە ئاییندەدا.

لەو رۆژانەدا کە کارتان بە بێ بیانووهێنانەوە بە زەروورترین کار دەستپێدەکەیت، ئەوە

بەراوورد بە ڕۆژەکانی دیکە هەستێکی باشترت دەبێت. هەست بە توانایییەکی زۆرتر دەکەیت و خۆت کاریگەرترانە دەبینیتەوە و زیاد لە جاران کۆنترۆڵێکی زیاترت دەبێت بەسەر خۆت و ژیانتاندا.

ئەم عادەتە ، واتە دەستپێکردنی ڕۆژ بە کێشەدارترین و زەرووڕەترین کار لە خۆتدا پەرەپێبدە و هیچ کاتێك لەم کارە بێئاگا مەبە. ئەوجا دەبینیت کە دەبیتە یەکێك لە کاراترین و سەرکەوتووترین کەسەکانی سەردەمی خۆت.

بۆقەکە قووت بدە :

خۆت بە کەسێك وێنا بکە کە هەمیشە لە پێشکەوتندایە.

بەردەوام مەشقی ڕەوشەکانی بەرزکردنەوەی کارایی بکە تا ببێتە عادەت و بتوانیت بە شێوەیەکی

ئۆتۆماتیکی و بە ئاسانی ئەم کارانە ئەنجام بدەیت. دەستەواژەیەکی ووزەبەخش کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت ئەمەیە " تەنها ئەمرۆ" نیگەران مەبە. ئەم کارە دەبێتە هۆی دروست کردنی گۆراناکاریەکی هەمیشەیی. ئەگەر پێشنیارێکی جوان هەیە تەنها هەر " ئەمرۆ " ئەنجامی بدە. هەموو رۆژێك بە خۆت بڵێ : من تەنها هەر ئەمرۆ بەم کارەکێشەدارە دەستپێدەکەم، ئیدی لە کاریگەری ئەم شێوەیە سەرت سوورڕدەمێنێت.

"١٨"

کارەکانتان دابەش بکەن بۆ چەند بەشێکی بچووکتر.

خوگرتن بە هەر شتێکەوە سەرەتا وەك دەزوویەکی بچووك وایە، بەهەر دووبارەکردنەوەیەك، ئەم دەزووە ئەستوورتر و مەحکەمتر دەبێت و دوای چەندین جار دووبارەکردنەوە ئەم دەزووە دەگۆڕێت بۆ تەنافێکی تۆکمە و ئەستوور کە بە شێوەیەکی بەردەوام پەیوەست دەبێت بە بیر و کارمانەوە.

ئەریسون سووت ماردن

بە گەورە و ترسناك بەرچاکەوتن لە یەکەمین سەیرکردندا گەورەترین هۆکاری سستی و

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بیانووهێناوەیە لە ئەنجام نەدانی کارە گرنگ و بنەرەتیەکان، بۆ دابەشکردنی کارە گەورەکان بۆ کارەبچووکەکان، شێوەیەك بوونی هەیە کە ئەویش شێوەی بڕینی کالباسە، بەم شێوەیە دەتوانرێت کارە گەورەکان دابەشبکەین بە چەند بەشێکی بچووکتر و هەر جارێك بەشێکی ئەو کارە ئەنجام بدەین، وەك ووردکردنی کالباسێکی گەورە و گۆڕینی ئەو کالباسە بۆ پارچەی بچوك یا خواردنی پارچەیەك لە بۆقەکە لە هەر جارێکدا، بەشێوەیەکی ئاسایی ئەنجامدانی بەشێکی بچووك لە کارێکی گەورە زۆر سادە تر وەبەرچاو دەکەوێت لە تێکڕای کارەکە، بە زۆری کاتێك کە بەشێك لە کارێکی گەورە دەستپێدەکەیت و بە کۆتایی دەگەیەنیت، ئەوە خۆبەخۆ هاندەدرێیت کە بەشی دواتر ئەنجام بدەیت.

هەر بەم شێوەیە درێژەی پێبدە و دەبینیت بەرلەوەی کە خۆتان بە ئاگابێن هەموو

کارەکە ئەنجام دراوە. خاڵێکی گرنگ کە بوونی هەیە ئەمەیە لە دەروونی هەموو مرۆڤەکاندا ئارەزووی تەواوکردن بوونی هەیە.

واتە کاتێك کە دەست بە کارێك دەکەیت و تەواوی دەکەیت، خۆشحاڵ دەبیت و هەست بە توانایییەکی زۆرتر دەکەیت، کاتێك کە پرۆژەیەك تەواو دەکەیت بە شێوەیەکی ناخودئاگاییانە رزامەند و ئاسوودەیت، تەواوکردنی کار ئەنگێزەی دەستپێکردنی کارێکی نوێت پێدەبەخشێت، کاتێك کارێك تەواو دەبێت، میشکتان مادەیەك بە ناوی ئاندەرفین دەردەدات کە دەبێتە هۆی دروست بوونی شەوق و شادی لای تۆ، هەرچەندێك کە ئەو کارەی بە کۆتاگەیشتووە گەورەتر و گرنگتر بێت ئەوە هەستی خۆشحاڵیت زۆرتر دەبێت. هەرچەندێك ئەو بۆقەی کە دەیخۆیت گەورەتر بێت هەست بە ووزە و توانایەکی گەورەتر دەکەیت، کاتێك کە بەشێکی بچووك لە کارێکی گەورە

و گرنگ دەست پێدەکەیت، ئەوە ئەنگێزەتان بۆ دەستپێکردنی بەشەکەی دواتر زیاتر دەبێت و
هەربەو شێوەیە درێژەی دەبێت تا کارەکە بە کۆتایی دەگات.

هەر هەنگاوێك کە بۆ پێشەوەی دەنێیت توانا و هێزت پێدەبەخشێت،بەم شێوەیە هەست
بە شەوق و ئەنگێزەی دەروونی دەکەیت لە خۆتدا کە بۆ ئەنجامدانی هەموو کارەکە بەرەو پێشەوە
پاڵت پێدەدەنێت،

تەواوکردنی کار هەستی شادی و تامەزرۆییەکی وات پێدەبەخشێت کە هەمیشە
هاورێیە لە گەڵ هەر سەرکەوتنێکدا، شێوەیەکی دیکە کە یارمەتیتان دەدات بۆ تەواوکردنی کار
پێی دەوترێت کونکردنی پەنیری سویسری، واتە هەرچۆنێك کە بووە رووبەرووی کارێك ببەرەوە و
خۆتی پێوە سەرقاڵ بکە، هەروەك ئەمە وایە کە پارچە پەنیرێك کوون بکەین، لەم شێوەدا لە

سنوری کاتێکی تایبەتدا خۆت بە کارێکی مەبەستدارەوە سەرقاڵ بکە، بۆ نمونە پێنج یا دە خولەك، ئەوجا کارەکە رابگرە و کارێکی دیکە ئەنجام بدە.

بەم تەرتیبە پاروویەکت لە بۆقەکە خواردووە، پشووت داوە و دەستتداوەتە کارێکی دیکە، کاریگەری ئەم شێوەیەش هەروەك پارچە پارچەکردنی کردنی کالباس وایە، کاتێك دەست بە کاردەکەیت ئەنگێزەتان بۆ بەرەوپێشەوە چوون و درێژەدان بە کار بەهێز دەبێت، بەم پێیە بۆ درێژەدان بە کارەکە هەست بە ووزە دەکەیت و توانات زیاتر بوە و بەهۆی بوونی ئەنگێزەی دەروونی کارەکە بە کۆتا دەگەیەنیت.

بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك کە لەسەرەتادا، سەخت و کێشەدار دەکەوێتە بەرچاو دەتوانیت سود لە شێوەی برینی کالباس یا کونکردنی پەنیری سویسری وەربگریت.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

لەو کاریگەری یە جێگەسەرنجەی کەئەم شێوانە بـۆ زاڵبـوون بەسـەر تەمـەڵی دا هەیانـە سەرت سووڕدەمێنێت، من دۆستانێکی زۆرم هەیـە کـە ئـیرادەی ئـەوەیان کـردووە لاپـەرەیك یـا تەنانەت پەرەگرافێك لە رۆژدا بنوسن و ئێستا بوونەتە نوسەرانێکی سەرکەوتوو، بەدڵنیاییەوە تۆش دەتوانیت هەمان کار ئەنجام بدەیت.

بۆقەکە قووت بدە :

بۆ دەستپێکردنی کارێکی گەورە کە لە چەندین بەش پێکهاتووە، یەکێك لـە شـێوەکانی کونکردنی پەنیری سویسری یا بڕینی کالباس بەکاربهێنە.

تایبەتمەندییەك کە لە مرۆڤە سەرکەوتو و بەختەوەرەکانـدا هاوبەشـە ئـەویش ئەمەیـە کـە

هەموویان ئەهلی کارن.

واتە هەر ئەوەندەی کە بیرۆکەیەکی بەسوود و راست ودروست دەبیستن کاری پێدەکەن تا ئەوە ببینن کە ئەم دیاردەیە تا چەندێك بۆ ئەوان بە سوود دەبێت.

کەواتە خۆت لە بەزایەدانی کات بەدوور بگرە و هەر ئێستا ئەم شێوەیە تاقی بکەروە.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

"١٩"

کاتێکی زیاتر برەخسێنن

هیچ شتێك ناتوانێت وەك تەرکیزکردنی هێز و ووزە لە سەر ئامانجە دیاریکراوەکان، گورۆتین بە ژیانتان ببەخشێت

نیدوکوبین

ئەگەر پابەند بیت بەوەیکە بە پێی بەرنامەیەکی دیاریکرا و کاتبەندی ئەرکە گرنگ و بنەرەتیەکانت ئەنجام بدەیت دەتوانیت کاتێکی زۆرتر دەست بخەیت، بۆ ئەوەیکە کارە گرنگ و

بەنرخەكان بە كۆتایی بگەیەنیت پێویستت بە بەرنامەیەكی كاتبەندی و ماوەدرێژ هەیە، ڕتوانای تۆ بۆ فەراهەمكردنی ئەم كاتە بەنرخ و پڕ خێرە بۆ ژیانتان زۆر گرنگە.

ئەو فرۆشیارانەی كە لە كاری خۆیاندا سەركەوتوون، هەمیشە لە رۆژدا سەعاتێكی دیاریكراو تایبەت دەكەن بە پەیوەندیكردن بە مشتەرییەكانیانەوە و ئەم كەسانە لە بری یبانووهێنانەوە و دواخستنی ئەو كارەی كە حەزیان لێی نی یە، ڕهەموو رۆژێك لە سەعاتێكی دیاریكراودا پەیوەندی دەكەن بە مشتەرییەكانیانەوە، بۆ نمونە ١٠-١١ بەیانی، ئەوجا خۆیان بە بەرپرس و پابەند دەزانن بە ئەنجامدانی ئەم كارە لە هەمان كاتی تایبەتدا.

ڕزۆرێك لە بەرێوەبەرانی بازرگانیش هەموو رۆژێك لە سەعاتێكی دیاریكراودا پەیوەندی دەكەن بە مشتەرییەكانیانەوە تا لەم رێگەیەوە راستەوخۆ ئەنجامی كارەكانیان

هەڵبسەنگێنن، ڕهەندێ کەس بۆ نموونە هەر رۆژێك ٣٠-٦٠ خولەك وەرزش دەکەن.

ڕهەندێ کەسیش لە شەودا بەرلە خەوتن ١٥ خولەك دەخوێننەوە و موتالا دەکەن و لەم ڕێگەیەوە لە سەرخۆ زۆرێك لە باشترین کتێبەکان دەخوێننەوە، ڕەمزی سەرکەوتنی کارکردن لەسەر یەك بابەت ئەمەیە کە لە هەر رۆژێکدا بەرنامەرێژی بکەیت بۆ سبەینێ و هەر کارێك یا هەرچالاکیەکی تایبەت لە کاتێکی دیاریکراودا ئەنجام بدەیت.

زۆربەی کەسانی سەرکەوتوو پێشتر بەرنامەیان هەیە بۆ هەموو رۆژەکەیان و هەر کارێکی تایبەت لە کاتێکی دیاریکراودا ئەنجام دەدەن، ڕبنەمای کاریان ئەمەیە کە لە قۆناغی یەکەمدا دەبێت کارەسەرەکییەکان تەواو بن.

ڕهەر جارە و کارێك، لە کۆتادا بەهرە و کارایی ئەم کەسانە بە درێژایی کاتەکە

لەسەرخۆ زیاتر بووە بە شێوەیەك کە دەگاتە دوو یا سێ تەنانەت پێنج بەرامبەری کەسانی ئاسایی.

بەرنامەرێژییەك کە کاتبەندی کرابێت، لە باشترین رێگەکانی بەرزکردنەوەی بەرهەم و بەهرەی کەسی یە.

دەتوانێت خشتەیەك ئامادە بکەیت، کات بۆ -رۆژ – سەعات- خولەك -دابەش بکەیت و ئەو کارەش کە بریارە ئەنجام بدرێت، بە گونجان لە گەڵ ئەو کاتەی کە بۆ ئەنجامدان یا تەواوکردنی پێویستە، لە ستوونی پەیوەندیدار بە خۆیدا دایبنێ ، ئەم کارە دەتوانێت یارمەتیتان بدات کە بۆ هەر کارێك کاتێکی دیاریکراو پێویست تایبەت بکەیت، لەبەر ئەوە دەتوانیت لە کاتی ئەنجامدانی کاردا، بەر لە کارەکانی دیکە گریت (ئەو کارانەی کە دەتوانن ببنەهۆی وەستانی

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

كارەكە) و بەردەوام سەرقاڵی ئەو كارە بێت.

یەكێك لە عادەت و خووە باشەكان ئەمەیە كە بەیانی زوو بەخەبەر بێتەوە و سەعاتێت لە ماڵەوە بە كاری خۆتەوە سەرقاڵبێت، ئەو كارەی كە لەم ماوەیەدا ئەنجامی دەدەیت بەراوورد بە شوێنی كارتان سێ بەرامبەرە، چونكە لە ماڵەوە كەسێك نی یە كە دووچاری كێـچەڵتان بكات و كارەكەتان راگرێت و چەندین پەیوەندی تەلەفونی وەرستان بكات، لەو گەشتە كاروباریانەی كە ئەنجامی دەدەیت دەتوانیت فرۆكەی كەشتەكەتان بكەیت بە ژووری كار، بەلام بە بەرنامەی پێشوەخت، كاتێك كە فرۆكەكە هەڵفڕی بێووچان كارەكەتان ئەنجام بدەن.

پاشان دەبینیت لە ئەندازەی بەرەوپێشچوونتان لەم ماوەیەدا كە كەسێك زەحمەت و گێچەڵی بۆ دروست نەكردوون سەرتسورد دەمێنێت.

یەکێك لەو رازانەی کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەرهەم و بەهرەی کار، بریتـی یـە لـە مەیکە سوود لە هەر خولەکێکی کاتی خۆی وەربگریت، کاتێك کە لە گەشـەتتدایت، لـە رێگـەی گەشتەکەتدا سود لە کات وەربگرە.

سوود لەم دەرفەتە وەربگرە کە هەر وەك دیارییەك وایە و بەشێکی بچووك لە کارێکی گەورە ئەنجام بدە یا کارەکە تەواو بە کۆتایی بگەیەنە. لە بیرت نەچێت کە هـەر هـەرەمێکی سـێ گۆشەش لە هەموو قۆناغەکاندا لە دانانی بەردێك لەسەر بەردێکی دیکەوە دروست بووە، بۆ ئەوەی ژیانێکی نمونەیی دروست بکەین و لە پیشەکەشماندا نمونە بین دەبێت کارەکانمان بە سەرە و یەك یەك ئەنجام بدەین.

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە هەر کاتێکدا دەبێت بەشێك لە کارێك ئەنجام بـدرێت و دوای

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

ئەوە بەشێکی دیکـە تـا کۆتـایی، بـۆ ئـەوەی خـاوەنی بـەڕێوەبردنی کـات بیـت دەبێـت خـاوەن بەرنامەیەکی کاتبەندی بیت کە تیایدا کاتەکانی کەسی و ماوەی کاتی گونجـاو بـۆ ئەنجامـدان یـا تەواوکردنی کاری سەرەکی و بنەڕەتیتان لەبەر چاوبگریت.

بە شێوەیەك کە لەم کاتە تایبەتانـەدا تـەنها لەسـەر هـەمان کـار تـەرکیز بکـەیت و کارەکانی دیکە نەخەیتە نێو ئەم کاتە تایبەتانەوە و هەروەها دەبێـت راسـت و دروسـت بـە پێـی بەرنامەکەتان کارەکان یەك لە دوای یەك ئەنجام بدەیت.

بۆتەکە قووت بدە :

هەمیشە بیر لەو ڕێگانە بکەرەوە کە بەهۆیە بتوانیت کاتی زۆر و زیادەت هـەبێت، سود لەم کاتانە وەربگرە و لە ئەنجامدانی ئەو کارانەدا بە خـەرجی بـدە کـە لـە ماوەیـەکی مـاوە

درێژدا دەتوانن زۆرترین کاریگەرییان لە سەر ژیان یا کارتان هەبێت.

هەر خولەکێك بە گەنجینەیەك بزانە و بە بوونی بەرنامەرێژی و ئامادەیی نەهێڵیت کە لە ئامانجەکەت دوور بکەویتەوە و لێنەگەڕێیت کە ئاستەنگەکان لە رەوتی پێشکەوتنتان گرفتێك دروست بکات. زیاتر لە هەموان هەوڵبدە کە بەهادارترین ئەنجام لە کارە گرنگ و بنەرەتیەکانتان وەدەست بێنیت و لە بیرت بێت کەخودی خۆت بەرپرسی گەیشتن بە ئامانجەکانتیت نەك هیچ کەسێکی دیکە.

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

"٢٠"

خێرایی ڕەوتی ئەنجامدانی کارەکانت زیاتر بکە

بێهوودە لە چاوەڕوانیدا مەبە، هیچ کاتێك لە ئێستا گونجاوتر نی یە، هەر لەم شوێنەی کە تیایدایت و هەر بەم ئیمکانیات و سەرچاوانەی کە لەبەردەستتاندایە کارەکە دەست پێبکە، ورردە ووردە کە پێشدەکەویت ئیمکانیات و کەرەستە و سەرچاوەی باشتر و باشترت دەبینیتەوە.

ناپلیۆن هێل

ڕگرنگترین تایبەتمەندێتی کەسە سەرکەوتووەکان ئەوەیە کە ئەوان ئەهلی کارن، ڕکەسانێك

کە بەهرەی کاری و بەرهەرمەندبوونێکی زۆر و بەرزیان هەیە، لەسەرەتادا بەشێك لە کاتەکانی خۆیان لە بەرنامەرێژی و دەستنیشانکردنی ئەولەویاتەکانیاندا بەخەرج دەدەن، ئەوجا بە خێرایی و بە هەموو تواناکانی خۆیان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان هەوڵوکۆشش دەکەن، ئەوان هەمیشە بەبێ وەستان و دوور لە شپرزەیی کاردەکەن و لە هەمان ئەو کاتەدا کە خەڵکی خەریکی بەزایەدانی کات، تێکەڵی یا ئەنجامدانی کاری بێبەهاو بێنرخن.

ئەندازەیەکی زۆر لە کارەسەرەکییەکانی خۆیان تەواو دەکەن، کاتێك کە بە هەموو ووزە و توانایی خۆتانەوە و بە شێوەیەکی بەردەوام لەسەر کارە سەرەکیەکەتان چڕ و کۆدەبیتەوە ئەوە زیهن و مێشکت دەچێتە ناو هەلومەرجێکی نوێیەوە بە ناوی کشانەوە و نزیکەی هەموو کەسەکان ئەمەیان تاقی کردووەتەوە، ئەو کەسانەی کە سەرکەوتوو وە خۆشبەختن دەتوانن لە کەسانی

ئاسایی زیاتر زیهنی خۆیان لەم حاڵەتەدا بهێڵنەوە،لە دۆخ و حاڵەتی کشاندا کە توانا و بەهرەوەری مرۆڤ لە ئاستی MAXخۆیدایە، شتەکان هەروەك موعجیزە بۆ زیهن و هەست دەکەونەوە.

لەم حاڵەتەدا واهەست دەکەیت کە زر خۆشحاڵیت و ووزەیکی زۆر و فراوانتان هەیە، هەموو کارەکان بەبێ کەمورکورتی ئەنجام دەدرێن و هەست بە ئارامی و شادییەکی زۆر دەکەیت. لەدۆخ و هەلومەرجی کشاندا کە چەندین سەدەیە ناسراوە و تاقیکراوەتەوە بەهرە و بەرهەمی کار، توانایی و کارایی بەرزتر بووەتەوە و هۆشاری و هەستیاریتان زۆرتر دەبێت، دانایی دیتنمان باوەڕپێنەکراوە.

پەتەواوی هەست بە دروست بوونی پەیوەندی نێوان خۆت و مرۆڤەکان و هەلومەرجەکە

دەکەیت و هەر لەم کات و هەنگاوەیەدایە کە بیرۆکەی تازە و نویّ بە مێشکتاندا دێت کـە دەبێتـە هـۆی پێـشکەوتنی زۆرتـر لـە کارەکانتانـدا، یـەکێك لـە رێگـەکانی دروسـتکردنی ئـەم دۆخ و هەلومەرجەیە ئەمەیە بۆ زیهن و هۆش ئەمەیە هەستی نائاسایی بەهێز بکەین، ئەمە هەمان حەز و تامەزرۆیی خودییە بۆ دەستپێکردنی کار و خێراتەواوکردنی کارەکە، ئەم حەز و مەیلە دەروونـی یە جۆرێك لە کەم حەوسەڵەیی و بێئارامی بە مرۆڤ دەبەخشێت تا زووتر کارەکەی دەسـتپێبکات و درێژەی پێبدات.ئەم هەستە واتە هەستی نائاسایی وەك پێشبڕکیّ کـردن وایـە لەگـەڵ خۆتـدا. بـە دروستکردنی ئەم حاڵەتە جۆرێك لە کارخوازی لە خۆتدا پەروەردە دەکەیت.

لە بری ئەوەی تەنها لە بارەی ئەو کارانەتەوە بدوێیت کـە جێگـە نیـاز و مەبەسـتتن، ڕدێیت دەچیتە ناو کارەکەوە، تەرکیز لە سەر ئەو هەنگاوانە دەکەیت کە دەبێت بنرێن، لەسـەر ئـەو

ئامانجە چڕ و کۆدەبیتەوە کە جێگەمەبەستتن.

وادێتە بەرچاو کە هۆکاری گرنگی خێرا ئەنجامدانی کار دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە گەیشتن بە سەرکەوتنی گەورەدا، کەواتە دەبێت کارەکە دەستپێبکەیت و بە شێوەیەکی بەردەوام درێژەی پێبدەیت.کاتێك کە دەبیتە کارخواز ئیدی سوود لە بنەمای ئەندازەی جوولە یا ووزەی جوڵە وەردەگریت.

ئەم بنەمایە باس لەوە دەکات کە ئەگەرچی لە سەرەتا و بەرایی کاردا رەنگە ووزەیەکی زۆر بۆ زاڵبوون بە سەر وەستاندا بەخەرج بدەیت بەڵام دوای دەستپێکردن پێویستیت بە ووزەیەکی کەمتر هەیە، جێگە سەرنجە کە هەرچەندێك خێراتر بجووڵێیتەوە ووزەیەکی زۆرتر وەدەست دێنیت، هەرچەندێك خێراییتان زۆرتر بێت کارێکی زۆرتر ئەنجام دەدرێت و هەستی سوودمەند بوون لات

زۆرتر دەبێت، هەرچەندێك خێراتر بجوولێیتەوە ئەزموون و زانستێکی زۆر وەدەست دێنیت و سەرەنجام کاراتر دەبیت و دەبیتە خاوەن توانایییەکی بەرزتر. ئەم هەستی دەسبەجێ یە، بە شێوەیەکی ئۆتۆکاتیکیانە خێراییتان بۆ ئەنجامدانی کار زیاتر دەکات.

هەرچەندێك خێراتر بەرەو پێشەوە برۆیت دەروونبەرزی و لەخۆباییبونتان زۆرتر دەبێت، یەکێك لە رێگاکانی هاندانی خود کە زۆر سادە و لە هەمان کاتدا زۆر بەهێزیشە، ئەمەیە کە بۆ خۆت دووبارەی بکەیتەوە: هەر ئێستا ئەم کارەیە ئەنجام بدە. هەر ئێستا —هەر ئێستا.

ئەگەر هەست بەوە دەکەیت کە خێرایی ئەنجامدانی کارتان سستە یا کارانێکی وەك قسەکردن لە گەڵ کەسانی دیکە دا، یا بە هاتنەناوەوەی کارێکی کەمنرخ و بەها بۆ ناو کارەکەتەوە ئەمانە زەحمەت و گیچەڵت بۆ دروست دەکەن، ئەوە بەردەوام بە خۆت بڵێ : بگەڕێرەوە

بۆ سەر کارەکەت. لە کۆتاییدا ئەمەت لە بیر بێت کە بۆ سەرکەوتن زۆر گرنگە کە وەك کەسێك بناسرێیت کە کاری سەرەکی و بنەرەتی بە ووردی و بەخێرایی ئەنجام دەدەیت. ئەم شۆرەت و ناوبانگەیە لە سنوری کارەکەتاندا دەتگۆڕێت بۆ کەسێك لە کەسە بەنرخ و بەرێز و موعتەبەرەکان.

بۆقەکە قووت بدە :

هەرلە ئەمرۆوە سووربە لەسەر ئەوەیکە لە هەر کارێکدا کە دەبێت ئەنجامی بدەیت هەستی زەروورەت لە خۆتدا دروست بکە، لەو کارانەدا کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ئەنجامدانیاندا ئەمەڵێت و بیانوو دێنیتەوە، سووربە لەسەر ئەوەیکە عادەتی خێرا بە ئەنجام گەیاندنیان لە خۆتدا بەهێز بکەیت.

لە کاتی وەدەستهاتنی دەرفەت یا بوونی کێشە دەسبەجێ هەنگا و هەڵگرە.

کاتێك کە کارێکت پێڕادەسپێرن خێرا ئەنجامی بدە و ئەنجامەکەی رابگەیەنە، لە هەموو مەسەلەگرنگەکانی ژیانتدا خێرا بە.

لە ئەو هەستی خۆشی یەی کە لەم بارەیەوە بۆت دروست دەبێت و هەروەها ئەو کارە زۆرانەش کە ئەنجامی دەدیت سەرتسووردەمێنێت.

"٢١"

هەرجارەی لە سەر کارێك زووم بکە !

رازی بەهێز بوون ئەمەیە کە بە مەشقکردنی زۆر فێری ئەوەبیت کە تواناکانی خۆت بە فیڕۆ نەدەیت و هەموو تواناکانی خۆت لە هەر ساتێکدا لەسەر خاڵێکی دیاریکراو چڕ بکەیتەوە.

جیمز ئالن

بەرنامەرێژی یەکان، ئەولەویەت بەندی و رێکخستن ملکەچی ئەم چەمکە سادەیەن، تواناییتان لە هەڵبژاردنی گرنگترین کار، هەنگاوهەڵگرتن بۆ دەستپێکردنی ئەو کارە و تەرکیز

کردن لەسەری تا تەواو دەبێت، ئەندازەی کارایی و بەهەرمەندی تـۆ دەستنیـشان دەکـەن، ھەمـوو داهێنان و دەسکەوتەکانی مرۆڤایەتی، بەهۆی سەخت کۆشی و تەرکیزکردنی فراوانەوە بووە لە سەر ئەو کارانە، بۆ گەیشتن بە ئەم سەخت کۆشی یە دەبێت دوای دەستپێکردن بە شێوەیەکی بـەردەوام ئاوڕ لەو کارەیە بدەیتەوە و تا هەموو کارەکە تەواونەبووە دەرفەت نەدەیت کە هـیچ مەسـەلەیەك کێشە و گرفت لە کارتاندا دروست بکات، ھەر جارێـك حـەز و ئـارەزووی کـارێکی دیکـە کەوتـە سەرتان یا ویستت کارەکە بوەستێنیت بەخۆت بڵێ: بگورێرەوە سەر کارەکەت، بەزووم خستنە سەر کاری سەرەکی، دەتوانیت کاتی ئەنجامدانی ئەو کارەیە بۆ لەسەدا پەنجا کەم بکەیتەوە، وا گوومـان دەکرێت کە بیرکردنەوە لە راگرتنـی کـار و دواخـستنی بـۆ کـاتێکی دیکـە، کـاتی پێویـست بـۆ تەواوکردنی کارەکە بۆ لەسەدا پێنجسەدا بەرزدەکاتەوە.

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

هەر جارێك کە دەرۆیتەوە سەر ئەو کارەی کە وازت لێهێناوە ئەوا دەبێت دووبارە بزانیت کە لە کوێدا بوویت و بۆ درێژەپێدانی ئەو کارە دەبێت چی بکەیت، دەبێت دووبارە بەسەر وەستاندا زاڵ بیتەوە و دوبارە هانی خۆت بدەیتەوە بۆ ئەنجامدانی کار بۆ ئەوەیکە خێرایی ئەنجامدانی ئەو کارە بەرز ببێتەوە و بتوانیت بگەیتە ریتمێکی گونجاو.

بەڵام کاتێك کە پێشتر بە تەواوەتی ئامادەبیت، ئەندازەی ووزەی شەوق و ئەنگیزەی تەواوکردنی کار لات بەرز دەبێتەوە، بە هۆی ئەم شێوەیەوە بەردەوام کارایتان زیاتر بووە و بە خێراییەکی زۆرتر و باشتر کار دەکەیت.لەراستیدا کاتێك کە سەرەکیترین کارت هەڵدەبژێریت ئەوە ئەنجامدانی کارەکانی دیکە بەبەزایەدانی کات دادەنرێت، چوونکە بە پێی ئەلەویەت بەندیتان هیچ کارێکی دیکە بە ئەندازەی ئەم کارەیەت گرنگ نی یە، هەرچەندێك خۆتان پابەندتر بکەیت

بەوەیکە بەردەوام لەسەر یەك کاری سەرەکی چالاکی بکەیت ئەوە بەرهەمی کارتان بەرزتر دەبێتەوە و دواجار کارەکە لە ماوەیەکی کەمتر و بە چۆنایەتی یەکی بەرزترەوە ئەنجام دەدەیت، ڕەلبێرت هووارد سەبارەت بە ڕێکخستنی کەسی و تاکی ووتوویەتی : ڕ خۆرێکخستنی تاکی واتە ئەمەیکە بتوانین خۆمان ناچار بکەین کەحەزمان لە چی یە یا نی یە، کار دەبێت لە کاتێکی دیاریکرودا تەواو ببێت، ڕخاڵێکی دیکە ئەمەیە بونی رێکخستن لە هەر زەمینەیەکدا، لە پێداویستی یەکانی سەرکەوتنە، ڕەو هۆکارانەی کە دەتوانن کەسایەتیەکی باشتر و لە پێشتر و کاراتر دروست بکەن بریتین لە :ڕ

خۆ کۆنترۆلکردن، زاڵبون بەسەر خۆدا و رێکخستنی کەسی، هەنگاونان بۆ ئەنجامدانی کار و درێژپێدانی تا تەوواکردنی، دەتونێت نیشاندەری کەسایەتی و ئیرادە و دامەزراوی تۆ بێت، پشت

بەخۆبەستن و دامەزراوی لەکارێکدا نیشاندەری ڕێکخستنی کەسیتانە، ڕهەرچەندێك خۆت بە متمانەبەخۆبوون و پشتبەخۆبەستن پابەند بکەیت، زیاتر خۆتان خۆش دەوێت و ڕێز لە خۆتان دەگرن، ڕسەرەنجام متمانەبەخۆبوونێکی زیاترت دەبێت و لەمەش گرنگتر ئەمەیە کە ئاسانتر دەتوانن خۆتان پەیوەست بکەن بە دامەزراوی و پایەداربوونەوە. ڕتۆ بە تەرکیزکردنی تەواو لەسەر ئامانجە سەرەکی یەکەتان و درێژپێدانی تا گەیشتن بە ئەنجام کەسایەتی یەکی تازە و نوێت بەخۆت بەخشیوە و بوویت بە کەسێکی جیاوازتتر.

ڕبە هۆی ئەم کارەیە دەگۆردرێیت بۆ مرۆڤێکی -بەهێز - بەتوانا و متمانەبەخۆ بونێکی بەرزتر و خۆشبەخت و واهەست دەکەیت کە توانای بەهرەمەندبوونی زۆرترت هەیە، ڕئەوجا واهەست دەکەیت کە هەر کارێك کە دەتەوێت ئەنجامت داوە و بەهەر ئامانجێکیش دەگەیت کە خوازیاریتی.

ڕبوویتەتە حاکم و فەرمانرەوای چارەنوسی خۆت و دەگەیتە قۆناغێك لە توانایی و کارایی و کە دەتوانێت بە تەواوەتی ئاییندەتان دەستەبەر بکات و شا کلیلی هەموو ئەم بەختەوەرییانە، دەستنیشانکردنی بەنرخترین کارێکە کە دەبێت ئەنجام بدرێت و دەسبەجێ لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدرێت.ٍ

بۆقەکە قووت بدە :

ڕدەستپێبکە. هەر ئەمرۆگرنگترین و سەرەکیترین کارێك کە دەبێت بکرێت هەڵبژێرە و دەسبەجێ دەستبدەرە ئەنجامدانی.

کاتێك کە دەستت بە کارەکە کرد، خۆت ناچار بکە بەوەیکە کارەکە بێوەستان دەسبەجێ و بەتەواوەتی ئەنجامی بدەیت.

ڕەك نمونەیەك سەیری ئەم رەوتەیە بکە، ڕزانە دەتوانیت بریار بدەیت لە سەر ئەنجامدانی کارێـك و تا گەیشتن بە ئەنجامی دڵخواز درێژەی پێبدەیت، ڕکاتێك کە کارێکت دەست پێکـرد مەهێڵـە هـیچ هۆکارێك لە ئەنجامدانیدا وەستانێك ردوست بکات و رایگرێت.

کۆیەندی و ئەنجامگیری :

رەمزی شادی و خۆشبەختی و کامەرانی و هەبوونی هەستی باش و توانای کەسی ئەمەیە کە رۆژانە بە پێی عادەت یەکەمین کار بریتی بێت لە خواردنی بۆقەکەتان، جێگەی خۆشحاڵی یە کە ئەم هونەرە دەتوانرێت لە رێگەی مەشق و راهێنانەوە فێر بین، کاتێك کە بتوانیت بەرلە هەر کارێکی دیکە گرنگترین کاری خۆت دەستپێبکەیت ، ئەوە سەرکەوتنی تۆ مسۆگەرە، لێرەدا پوختەی هەر بیست و یەك رەوشەکە کە بۆ سەرکەوتن بەسەر تەمەڵی و سستی نواندن و بیانوهێنانەوە بەکاردەبرێن دەخەینەڕوو، بەردەوام چاو بەم بنەما و رێسایانەدا بخشێنە تا لە بیروهۆشتاندا ببێتە مەلەکە و سەرەنجام سەرکەوتنتان دەستەبەر بێت.

١- "سفرەکە برازێنەوە " بە رونی ئەوە دەستنیشان بکە کە چیت دەوێت،روونی لەم بارەیەوە

مەرجی سەرکی یە، بەرلەوەیکە دەست بە کار بکەیت ئامانجەکانت بنووسە.

٢- "بۆ هەر رۆژێکت پێشوەخت بەرنامەرێژی بکە" هەموو بەرنامەکەتان بخەرە سەر کاغەز، لە بەرامبەر هەر خولەکێك کە بۆ بەرنامەرێژی بەخەرج دەدرێت، لە کاتی جێبەجێکردندا پێنج شەش خولەك کاتت بۆ دەگەرێتەوە،

٣- "یاسای ٢٠/٨٠ لە هەموو کاروبارەکانتدا بە کار بێنە" لەسەدا هەشتای ئەو ئەنجامەی کە وەدەست دێت لە ئەنجامی لەسەدابیستی کارەکانتەوەیە، هەمیشە هەولۆکۆششت لەسەر ئەم لە سەدابیستە گرنگ و بەهادارە کۆبکەرەوە.

٤- "دەرەنجامی کارەکانت لەبەرچاو بگرە" بنەرەترین و گرنگترین کارەکانتان ئەو کارانەیە کە زۆرترین کاریگەری هەیە لەسەر ژیانی کەسیتان یا کارتان جا چ کاریگەری پۆزەتیڤانە بێت یا

نێگەتیڤانە. لە بری تەرکیز کردن لەسەر کارەکانی دیکە، هەمو توانـا و سـەرنجتان لـە سـەر ئـەم کارانە کۆبکەرەوە.

٥- "هەمیشە پـەیرەوی لـە شـێوازی ا-ب-پ- ت –پ بکـە " لەسـەرەتادا لیـستێك لـە کارەکانتان ئامادە بکە، ئەوجا ئەولەویەت بەندیان بکە تا لەوە دڵنیا بیت کە لە هـەر حاڵەتێکـدا سەرقاڵی ئەنجامدانی سەرەکیترین کارەکانتیت.

٦- "خۆت لەسەر ئامانجی سەرەکی کۆبکەرەوە " ئەنجامی جێگەمەبەستان لەو کارەدا دیاری بکە کە دەتەوێت تا بتوانیت ئەوە بڵێیت کە ئایا بە باشی دەرۆستی کارەکەت دێیـت یـا نـەخێر و بەشێوەیەکی یەکلاکەرەوە لە دووی وەدەستخستنی ئامانجەکانتدا بیت.

٧- " کار بە یاسای دەستنیشانکردنی زەرورەت بکە "بۆ ئەنجامدانی هـەموو کارەکانـان

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

گەیاندنی ئەو کارەدا بەگەر بخە.

١١- سنورداریێتی یە سەرەکی یەکانی خۆت دەست نیشان بکە " ئەو ئاستەنگ و سنورداریێتی یە دەروونی و دەرەکیانە دەستنیشان بکە، پاشان بۆ لە نێوبردنی ئەم سنورداریێتیانە هەنگاو هەڵبگرە و تەرکیزیان لە سەر بکە.

١٢- " هەرجارەی بەرمیلێك برۆرە پێشەوە " ئەگەر کارەکان هەنگاو بە هەنگاو ئەنجام بدەیت دەتوانیت گەورەترین و ئاڵۆزترین کار ئەنجام بدەیت.

١٣- "خۆتان ناچار بکەن " وادابنێ کە تا مانگێکی دیکە ناچاریت شا ر بەجێبهێڵیت، وەك ئەوەی کە ناچار بیت بەرلە بەجێهێڵانی شار هەموو کارە سەرەکییەکانتان ئەنجام بدەیت.

١٤- " تواناکانی خۆت بۆ بەرزترین ئاست بەرز بکەرەوە "ئەو کات و سەعاتانە دەستنیشان

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمبەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

بکە کە لە ڕۆژدا کاراییەکی جەستەیی و زیهنی زۆرترت هەیە و گرنگترین و سەرەکیترین کارەکانتان لەم کات و ساتانەدا ئەنجام بدەن، پشویەکی پێویست وەربگرە تا خاوەنی بەرهەمی زۆرتر بیت.

١٥- "خۆتان هانبدەن بۆ ئەنجامدانی چالاکی" هاندەری خۆت بە، لە هەر حاڵەتێکدا لە دووی وەدەستهێنانی ئەنجامی بەرز بە، لە بری تەرکیزکردنە سەر مەسەلە و کێشەکان لە شوێن ڕێگەچارە بگەڕێ.هەمیشە گەش بین و سازێنەر بە.

١٦- "مەشق و ڕاهێنانی شیوازی تەمەڵی کارساز بکە" کەس ناتوانێت لافی ئەوە لێبدات کە دەتوانێت هەموو کارەکان ئەنجام بدات، کەواتە ئەوە فێربە کە هەر بە ئەنقەست لە ئەنجامدانی هەندێك لە کارە ناپێویست و کەم بایەخ و گرنگەکاندا بیانوو بهێنیتەوە،بەم کارە

دەتوانیت کاتی پێویست و تەواوت هەبێت بۆ ئەو کارانەی کە بەراستی زەرورو پێویستن.

١٧- "سەرەتا لە قورسترین کارەوە دەستپێبکە " رۆژتان بە کێشەدارترین کار دەست پێبکەن، هەمان ئەو کارەی کە زۆرترین کاریگەری هەیە لەسەر ژیان و پیشەتان و تا تەواو بە ئەنجامگەیاندنی ئەو کارە دەست هەڵمەگرە.

١٨- " کار دابەش بکە بۆ چەند بەشێکی بچوك " ئەو کارانەی کە گرنگ و ئاڵۆزن دابەشی بکە بۆ چەند بەشێکی بچووك و پاشان هەرجارێك بەبەشێکی ئەو کارە دەست پێبکە تا بە کۆتایی دەگەیەنیت.

١٩- "ووردبینی یەکی زۆرتر بەخەرج بدە " بەجۆرێك بەنامەی رۆژانەتان رێکبخە کە لە ماوەیەکی دورودرێژدا لە هەر رۆژێکدا کاتی پێویستت هەبێت بۆ تەرکیز کردنە سەر

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کاریگی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

کارەسەرەکیەکانتان.

٢٠- " خێرایی ئەنجامدانی کارەکانت زیاتر بکە " بۆ ئەوەیکە هەرچەندێك زووتر کارە سەرەکیەکانت ئەنجام بدەیت عادەت بەوەوە بکە و هەوڵبدە کە لە ناو خەڵکیدا وەك کەسێك بناسرێیت کە کارەکانی خێرا و بەووردی ئەنجام دەدات.

٢١- " هەرجارەی کارێکی گرنگ ئەنجام بدە " کارە پێویست و زەروورەکان دەستنیشان بکە، زوتر کارەکان دەستنیشان بکە و ئەوجا بێوەستان تا ئەنجامدانی تەواوی کارەکان بەرەوپێشوە برۆ، ئەمە کلیلی سەرەکی بەرزکردنەوەی کارایی و بەهرەمەندی یە.

سوور بە لەسەر ئەوەی کە رۆژانە مەشق لەسە ئەم بنەمایانە بکەیت تا بتوانیت بیانکەیت بە بەشێك لە خوو و نەریتی خۆت ، بە دروستکردنی ئەم عادەتانە، کارگێری کەسیتان و

گۆرینی بۆ بەشێك لە تایبەتمەندی کەسێتیتان زامن بکەیت.

تەنها ئەوەندە بەسە کە : بۆقەکە بخۆیت.

" کۆتایی "

پێڕست

---

٢١ شێوازی بەسود بۆ زاڵبوون بەسەر تەمەڵی و ئەنجامدانی کارێکی زۆرتر لەکاتی دیاریکراودا.

PDFed By: Rezdar H Mahmood

ناوەندی چاپ و پەخشی سایە

لە بڵاوکراوەی نوێ

- وتەکانی غاندی
- وتەکانی نیچە
- ئایا ئادەم نەیبینی؟؟ جوبران خلیل جوبران - وتە
- رزگارکەری هەژاران — غاندی
- فەلسەفەی دیکارت

EAT THAT FROG!

21 Great Ways to stop Procrastinating and Get More Done in Less Time

Brian Tracy

لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی هەژار موکریانی

07501214773

نرخ: ٣٠٠٠ دینار